صحیفه مهدیه

با نگرشی روان‌شناختی

مهدی احمدی فراز

مشخصات کتاب

سرشناسه:احمدی فراز، مهدی، 1350 -

Ahmadi Faraz,Mahdi

عنوان قراردادی:صحیفه المهدی علیه السلام .برگزیده .شرح

عنوان و نام پدیدآور:صحیفه مهدیه با نگاهی روان شناختی/ مهدی احمدی فراز.

مشخصات نشر:قم: بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود(عج)، 1396.

مشخصات ظاهری:232 ص.

شابک:110000 ریال:0-88-7120-600-978 -

وضعیت فهرست نویسی:فیپا

یادداشت:کتاب حاضر شرح کتاب "صحیفه المهدی علیه السلام" تالیف عیسی الاهری است که خود شرح کتاب "صحیفه المهدی" تالیف سیدمرتضی مجتهدی می باشد.

یادداشت:کتابنامه: ص. [225] - 231.

موضوع:محمدبن حسن (عج)، امام دوازدهم، 255ق. - -- کتاب های دعا

موضوع:Muhammad ibn Hasan, Imam XII -- Prayers and devotions

موضوع:اهری، عیسی، 1311 - . صحیفه المهدی علیه السلام -- نقد و تفسیر

موضوع:دعا -- روان شناسی

موضوع:Prayer -- Psychology

موضوع:دعا -- تاثیر

موضوع:Prayer -- *Influence

موضوع:دعاها

موضوع:Prayers

شناسه افزوده:اهری، عیسی، 1311 - . صحیفه المهدی علیه السلام. شرح

شناسه افزوده:بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (عج)

رده بندی کنگره:BP267/3/م3ص30123 1396

رده بندی دیویی:297/772

شماره کتابشناسی ملی: 4717942

ص:1

اشاره

ص:3

صحیفهٔ مهدیه

بانگاهی روان شناختی

دکتر مهدی احمدی فراز

صحیفه مهدیه(بانگاهی روان شناختی)

مؤلف: مهدی احمدی فراز(دانشگاه شهیداشرفی اصفهانی)

طراح جلد و صفحه آرا: مسعود سلیمانی

ناشر: انتشارات بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود

شابک: 978-600-7120-88-0

نوبت چاپ: اول/ تابستان 1396

شمارگان: 1000 نسخه

قیمت: 11000 تومان

قم: خیابان شهدا/ کوچه آمار(22)/ بن بست شهید علیان/ پ: 26/ تلفن/1-37841130-025/ نمابر: 37744273-025

تهران: خیابان انقلاب/خیابان قدس/خیابان ایتالیا/پ: 98/ تلفن: 88998600-021/ نمابر: 89774381-021

www.mahdaviat.ir

info@mahdaviat.ir

Entesharatbonyad@chmail.ir

درآمد

مهدی جان! غروب جمعه سر رسیده و غربت، اقلیم وجودم را فراگرفته؛ درد بی کسی آرامش مرا به هم ریخته و سامان مرا نابسامان ساخته؛ جمعه هایم در انتظار محبوب و منجی بشریت سپری می شود و عشق به حضرت مهدی در اقلیم دلم حکومت می کند و مهرش درون قلبم کشور گشایی می نماید؛ اما نمی دانم چرا دل و قلبم هنوز مرده است، به راستی چه شده است؟ فریاد می زنیم مهدی بیا، مهدی بیا، اما به گونه ای رفتار می کنیم که مهدی زهرا و پناه بی پناهان، از ما دل آزرده می گردد. آری، مهدی می آید و ملک جهان را می گیرد و گلزار ولایت را از نااهلان پاک می سازد و داد دل گلهای پرپر را از باد خزان می گیرد؛ حال حدیث نفس کنیم و بیندیشیم ما چه کردیم و چه می خواهیم؟ برای مهدی زهرا علیها السلام می گرییم و با رفتارمان او را می گریانیم، فریاد می زنیم بیا؛ لحظه ای بعد فراموشش می کنیم، گویا فریاد مان نشانگر آن است که فاصله ما از او زیاد است. گاه برای او اشک می ریزیم، اما گریستنی نجات بخش ماست که با نگریستن همراه باشد.پرسش اصلی دراین مجال آن است که منشا این نابسامانی ها وناآرامی ها وناهماهنگی ها در رفتار ما چیست؟ آیا می توان رفتاری مهدوی پیدا نمود ؟ اگر پاسخ مثبت است راهکار چیست؟ پاسخ آن است که، در این هیاهوی مادی دنیای امروز دو چیز می تواند سوز ما را سازکند؛ یکی ظهورش که دراختیارحضرت حق است و دیگری معرفت به اندیشه هایش که مربوط به ما انسانهاست . اما راهکار معرفت یابی به اندیشه های مهدوی چیست؟ چگونه ما اندیشه های مهدوی را بیاموزیم و با چه روشی آن را بیاموزانیم؟ آیا درعصر فرامدرن با این بحران های معنوی، راه نجاتی هست؟ می دانیم مردم جهان فعلی، آخرین نسل از یک تمدن کهن و اولین نسل از یک تمدن نوین الکترونیکِ پر از سرکشی ها، دلواپسی ها و سرگردانی های شخصی هستند؛ در سراسر دنیا میزان خودکشی نوجوانان رو به افزایش گذاشته، الکلیسم و اعتیاد بیداد می کند. به راستی با این همه پیشرفت تکنولوژی که به وسیله آن آسایش انسانی فراهم گردیده، چه عاملی سبب شده آرامش فدای این آسایش شود؟ چه عاملی سبب شده فضیلت و نوع دوستی و

انسانیت کم رنگ شده ؟چرا روابط شخصی، پیوندهای خانوادگی، عشق و دوستی و تعلق اجتماعی همگی در هجوم بی رحمانه منافع شخصی تجاری رنگ باخته و به تباهی کشیده؟ و اکنون چه باید کرد؟

آیا راهی برای ساماندهی این وضعیت هست ؟ آیا با وجود این ناآرامی ها و نابسامانی ها راهی آسان برای فهمیدن و فهماندن اندیشه های مهدوی می توان یافت تا به سامان و آرامش برسیم، اگر پاسخ مثبت است راهکار چیست؟

به نظر می رسد اگر بر نگرش (درارتباطات چهارگانه خدا، خود، خلق و طبیعت) افراد کار شود می توان به نتیجه مطلوب رسید. این جمله معروف است که: مواظب افکارخود باشید که رفتار شما می شود؛ مواظب رفتارخود باشید که عادت شما می شود؛ مواظب عادت خود باشیدکه شخصیت شما می شود و مواظب شخصیت خود باشید که سرنوشت شما می شود؛ پس افکار و اندیشه در سرنوشت و محصول زندگی ما اثرگذار است؛ حال می گوییم چگونه افکار و باورها و اندیشه های خود را بسازیم که به نتایج قدسی برسیم؟ ما معتقدیم اولا، همه انسانها با نیایش ارتباط دارند؛ زیرا نیایش یک نیاز فطری می باشد. ثانیا، دعا و نیایش می تواند یکی از روشهای اندیشه ساز باشد؛ به شرط آنکه دعا الگوی فهم خداشناسی، هستی شناسی، انسان شناسی و امام شناسی (ارتباطات چهارگانه) باشد، یعنی دعا تنها عرصه خواندن نباشد، بلکه صحنه شناختن هم باشد؛ زیرا در نگاه جدید، دعا یک الگوی معرفت بخش، بصیرت زا و نگرش ساز و اندیشه نماست. پس اگر بخواهیم اندیشه های مهدوی را عاشقانه بیاموزیم و عارفانه به دیگران بیاموزانیم باید از نیایش های مهدوی بهره بگیریم تا زیستی معنوی و دل و جانی زنده در پرتو نور مهدوی پیدا کنیم. در این صورت اگر معرفت خود را به اندیشه های مهدوی بیشتر کردیم، آنگاه رفتاری مهدوی خواهیم داشت که این امر سبب خوشنودی مهدی فاطمه و ترویج فرهنگ مهدویت خواهد شد. نگارنده بر اساس این روش و نگاه جدید به دعا (نگرش سازی با دعا، اندیشه شناسی و آموزش اندیشه ها با دعا در ارتباطات چهارگانه) «صحیفه مهدیه با نگاه روان شناختی» را به رشته تحریر در آورده است.

بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (عج)

بهار1396

فهرست

پیشگفتار9

یکم. نگاه جامع به دعا13

الف) چیستی و شرایط دعا و رابطه آن با اجابت14

شرایط و آداب دعا14

انواع دعا16

رابطه دعا و اجابت17

اثربخشی قطعی نیایش18

حکمت تاخیر در دعا19

1. دعای زبانی19

2. تحکیم پیوند20

3. مصلحت بنده22

دعا و کرامت مهدوی23

ب) نگرش سازی و تثبیت وتغییر نگرش با دعا24

1. چیستی نگرش24

2. فرایند شکل گیری نگرش25

3. راهبرد شکل گیری و تغییر نگرش در فرهنگ دینی26

4. ویژگی های نگرش28

5. نگرش سازی با دعا28

6. تغییر و تکمیل و تثبیت نگرش با دعا31

ج) رابطه دعا با سلامت32

1. دعا و روان شناسی32

1. رابطه نگرش مذهبی با دعا34

2. رابطه نگرش مذهبی وسلامت روانی35

ص:8

3. رابطه نیایش و آرامش روانی37

2. دعا و پزشکی40

د) آموزش و آموختن اندیشه مهدوی با دعا42

دوم. اهداف نگارش45

الف) ترویج نگاه کاربردی به دعا46

ب) ترویج مراقبت معنوی نیایش محور46

ج) ترویج سلامت معنوی نیایش محور48

د) معرفی کتاب50

سوم. دعاهای حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف53

چهارم. اصطلاحات علمی197

پنجم. نمایه موضوعی دعاها211

ششم. نمایه علمی223

منابع225

پیشگفتار

در دنیای کنونی چالش های جدید و روزافزونی در زمینهٔ مفاهیم بنیادین به وجود آمده است؛ از جمله معنا و ارزش زیستن و همچنین روابط انسان با خداوند، خود، دیگران و طبیعت؛ لذا نیاز به معنویت هرچه بیشتر در کانون توجه قرار گرفته است و از آن با عنوان گمشدهٔ انسان امروزی یاد می کنند. به رغم سابقه ای به قدمت پیدایش ادیان الهی، به ویژه دین اسلام و معنویت عمیق نهفته در آن، هنوز هم اندیشمندان مختلف براساس نوع جهان بینی خود، تعریف های متفاوتی از معنویت و راهکار رسیدن به آن ارائه می دهند؛ ازطرفی دیگر سست شدن پایه های معنویت و فضیلت و انسانیت و نوع دوستی انسان را به مرحله ای رسانده است که فقط جنبه های اقتصادی و منافع شخصی را درنظر بگیرد. پیوند های عاطفی و دوستی ها و علایق، همگی؛ دربرابر هجوم بی رحمانهٔ منافع تجاری رنگ باخته است. سرگردانی و سردرگمی و نابسامانی و ناآرامی و تعارضات درونی، صلح و آرامش را از زندگی گرفته است. تعارضات درونی، اعتیاد، فساد های اخلاقی و خودکشی کانون خانواده و امنیت و آرامش فردی و اجتماعی را برهم زده است؛ (1) اما بشر امروزی با ورود به هزارهٔ سوم، دریافته است که معنویت و ارتباط با دنیای درون و ارتباط با خداوند و پویایی ارزش های اصیل تنها راه نجات بخش وی از آشفتگی هاست. براین اساس می توان گفت معنویت یک امر ضروری رو به رشد است؛ چنانچه سازمان بهداشت جهانی در تعریف ابعاد وجودی انسان به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی اشاره کرده است (2) و در رویکرد کل نگر و یکپارچه به انسان، بعد معنوی در ابعاد دیگر نقش دارد.

معنویت از نظر ما عبارت است از نظام باور و عمل بر مبنای معانی و ارزش های پویا و ارتباطات محبت آمیز و عمیق با خدا، خود، خلق و خلقت (در سایهٔ قرب به خدا) که زندگی را ارزشمند و مرگ را معنادار می کند.

1- . میلانی فر، بهداشت روانی، ص25.
2- . شریفی، احسان، «ساخت و بررسی ویژگی های روان سنجی، پرسشنامه گرایش های معنوی در دانشجویان دانشگاه اصفهان» ش2، دو فصلنامه علمی _تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ص58.

دعا براساس رویکرد جدید با روش و تکنیک های خاص می تواند معنابخش و نگرش ساز و باورساز باشد که این نگرش می تواند در جهت دهی باور و افزایش آرامش و ارتقای معنویت و رفتار درست اثربخش باشد که در این نوشتار به آن پرداخته می شود.

براساس تحقیقات صورت گرفته، اثبات شده است که نیایش با نگاه جدید دارای قدرتی ویژه است که می تواند معنویت ما را ارتقا بخشد و تمام امور را درجهت رشد و تعالی انسان قرار دهد؛ پس باید نیایش کرد؛ زیرا نیایش پیش از آنکه ابزار زندگی باشد، ابراز بندگی است و بیش از آنکه خواهش تن را ادا کند، حاجت دل را روا می کند و برتر از آنکه سفرۀ نان را فراخی بخشد، گوهر جان را جلا می دهد. نیایش بر صفات انسان اثر می نهد و طریق حق را به او رهنمون می کند.

نگارنده معتقد است دوری از دین، معنویت و آموزه های دینی از عوامل بسیار مهمی است که جوامع بشری را به انحطاط کشانده و برای آنکه دین در صحنۀ زندگی افراد قرار گیرد، اگر کاربرد الگوهای دینی براساس دیدگاه کارکردگرایان تبیین شود و تأثیرات آموزه های دینی در سلامت جسم و روان و اجتماع با تحلیل های علمی بیان شود می تواند احساس نیاز به دین را در نسل جوان برانگیزد و تأثیرات آن آموزه ها در زندگی آنان پررنگ گردد. در این صورت بازگشت به دین و دینداری صورت می گیرد. البته این نگرش به دین و دعا به جایگاه قدسی آنها لطمه نمی زند، بلکه نگاه کارکردگرایانه به دین و دعا سبب توجه ویژه به آن می گردد.

عالی ترین نمونه این گونه نیایش را در کلام نورانی ائمه معصومین به ویژه ادعیه حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف می توان یافت. این نوشتار را سعی برآن است تا با نگاهی علمی- روان شناختی به تحلیل وتبیین آموزهای ناب صحیفه مهدیه در ارتقای بهداشت روانی بپردازد، بدین منظور نگارنده با نگاهی جامع به نیایش، نگرشی نو و کاربردی داشته و تأثیرات نیایش برسلامت و روش آموزش و آموختن اندیشه های مهدوی و تصحیح و تکمیل و تثبیت نگرش ها به واسطه دعا را به عنوان یک روش کاربردی بیان می دارد.

این مجموعه در42 دعا - براساس کتاب «صحیفه المهدی» که با اجازه روائی آیت الله مرعشی توسط آقای عیسی اهری (سلیم پور) در موسسه

انتشارات رسالت چاپ گردید- نوشته شده است؛ البته سعی شده این نوشتار با سبکی خاص به رشته تحریر درآید به گونه ای که در هر صفحه یک بند از نیایش های وزین صحیفه مهدیه با نگاهی روان شناختی مورد تحلیل مختصر قرار گیرد. اما این تحلیل به خاطر محدودیت های متعدد به اختصار آمده، زیرا هدف اصلی ایجاد نگرش کاربردی به دعا بوده و تحلیل کامل موارد مذکور نیاز به کتاب مستقل داشته که دراین

مجال جایی ندارد. در نهایت امیدواریم این کار بدیع که قدم نخست آن برداشته شده مورد قبول حضرت حق و امام زمان (عج) قرار گرفته و قابل استفاده پویندگان معرفت و جویندگان حقیقت باشد.

شایسته است از رهنمودهای استاد دکتر امیر قمرانی عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه اصفهان و دکتر نجفی وحجه الاسلام ترابی که به بازخوانی این متن پرداختند کمال تشکر و قدردانی نمایم.

ترغیب و همراهی پدر فاضل و دلسوزم حجت الاسلام حسین احمدی فراز و دعای مادرمکرمه و صبوری همسرگرامی خانم امامی فر و فرزندانم نقش موثری درتکوین این اثر داشت که سزاوار است از تمامی عزیزان تقدیر و تشکر نمایم.

ارتباط با خوانندگان محترم جهت ارائهٔ پیشنهاد:

Ahmadifaraz@yahoo. com_dm 09130939450

دکتر مهدی احمدی فراز

دانشگاه شهید اشرفی اصفهانی

اصفهان 1395

یکم. نگاه جامع به دعا

اشاره

نیایش کلید فهم و شناخت خدا و هستی و الگوی جامع برای آموزش و آموختن صفات الهی است. نیایش حقیقی سر آغاز سکون نیست، بلکه انگیزه ای برای حرکت و تلاش است که نصیب سخت کوشان می گردد. چنین نیایشی با فریادی خاموش روح خفته آدمی را بیدار می سازد. آنگاه نیایشگر با مناجات و نجوای عارفانه و عاشقانه سفر روحانی خود را به سوی محبوب آغاز می کند، پس دراین حال هم نوایی و هم صدایی و هم سخنی با آفریدگار آفرینش نصیب بهترین آفریده، یعنی انسان می شود و گوهری از صدف نیایش می یابد که عقل از وصف و قلم از نثرش عاجزمی ماند.

نیایش، بیشتر از آنکه درخواست باشد دریافت معرفت به آفرینش و آفریننده است. نیایش، نوعی انضباط روحی و رفتاری معنوی است که عمق وجود آدمی را چون دریا آرام و ظاهر آدمی را چون سطح دریا پرجوش و خروش می کند.

هر نیایشگری براساس فهم و معرفت خود از این بحر بی کران جرعه ای می نوشد. به عبارت دیگر می توان گفت نیایش دبستان معرفت برای نو آموختگان و کنگره رفعت برای اندیشمندان و سرچشمه حکمت برای حکیمان و آبشار رحمت برای گرفتاران است. فقدان نیایش حقیقی از انسان موجودی مکانیکی می سازد که رفتاری بر طبق عادت خواهد داشت، ولی اگر نیایش حقیقی شد حکمت از دل لبریز می گردد و باران رحمت الهی بر سراسر وجود آدمی فرو می ریزد.

درنگاه جامع به دعا، ما دعا را تنها برای رفع حاجت و ابزار طلب نمی دانیم، بلکه باب دریافت رحمت و حکمت و شناخت و معرفت و ساخت نگرش برای تحولی عظیم دردنیای درونی انسان برای حرکت بزرگ به سوی رشد و تعالی و قرب به خدا می دانیم. دراین نوشتار گوشه ای از این نگاه، به صورت مختصر بیان می شود.

درنگاه جامع به دعا، چهار محور اصلی مطرح می گردد که به طور اختصار عبارتند از:

الف) چیستی و شرایط دعا و رابطه آن با اجابت؛

ب) نگرش سازی و تثبیت و تغییر نگرش با دعا؛

ج) رابطه دعا با سلامت؛

د) آموزش وآموختن اندیشه مهدوی با دعا.

الف) چیستی و شرایط دعا و رابطه آن با اجابت

اشاره

نیایش، زبان مشترک تمام ادیان؛ بلکه تمام انسان هاست. نیایش، نیاز فطری تمام انسان هاست که کاربردهای متعددی دارد؛ از جمله کاربردهای آن ارتباط قدسی با خدا برای برون رفت از هیاهوی زندگی مادی و افکار منفی است. دعا، برقراری پیوند فکری و عاطفی با خالق مهربان است. نیایش، وظیفه قلب و نوعی انضباط روحی برای بیداری قلب و خروج از سرگردانی و سردرگمی انسان است. (1) نیایش به تعبیر روایات کلید رستگاری، حیات قلب و سلاح و سپر مومن است.

در تعریف دعا آمده: دعا آن است که کسی را با صدا و کلام متوجه خود کنیم. در اصطلاح هدف نیایش تنها خشنود ساختن و درخواست کردن از خدا نیست، بلکه پاک ساختن خویشتن خویش و دریافت معرفت از خدای صاحب حکمت هم هست.

گاندی معتقد است همانگونه که غذا برای بدن ضروری است؛ نیایش نیز برای روح ضرورت دارد. برومر معتقد است دعا از ارکان اساسی دین، بلکه به تعبیر دقیقتر روح دین است، نتیجه چنین نیایشی انس با محبوب و خلوت گزینی با معشوق را به ثمر می رساند، این عشق ورزی عارفانه انسان را به جایی می رساند که هیچ لذتی را بالاتر از ارتباط با پروردگار هستی نمی داند؛ چنانچه حافظ این نظر را اینگونه بیان می کند:

اوقات خوش آن بود که با دوست به سر رفت

باقی همه بی حاصلی و بی خبری بود

شرایط و آداب دعا

رسیدن به هر خواسته ای نیاز به شرایطی دارد، دعا و نیایش هم از این قاعده جدا نیست.

امام صادق علیه السلام می فرماید:

1- گاندی، نیایش، ص30.

هرگاه کسی برای حاجتی دعا کرد شایسته است شرایط آن دعا را رعایت نماید. سوال شد شرایط دعا چیست؟ حضرت فرمودند: 1. ببین چه کسی را می خوانی، یعنی معرفت به عظمت و قدرت و حکمت خالقی که او را می خوانی پیدا کن و از او درخواست کن. 2. ببین چه می خواهی، یعنی آیا درخواست تو به صلاح تو هست یا نه؟ چنانچه قرآن کریم می فرماید: آدمی بدی را چنان فرا می خواند که نیکی را (فراخوانده) و انسان شتابگر است. مقصود آیه آن است که گاه انسان دعایی می کند که به ضرر او می باشد و خودش متوجه نیست. 3. ببین برای چه می خواهی، یعنی گاهی طلب امر مشروعی می کند، ولی آن امر مشروع سبب هلاکت فرد می شود؛ مثلا قدرت می خواهد، ولی بعدا این قدرت، سبب ظلم و ستمگری و عذاب برای نیایشگر خواهد شد. (1)

بنابراین اگر هنگام دعا شرایط دعا رعایت شود، انتظار ما از دعا واقعی خواهد بود. البته زمان دعا و دعاکننده نیز بسیار مهم است؛ چنانچه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «دعاء الوالد لولده کدعاء النبی لامته؛ (2) دعای والدین برای فرزندان مانند دعای پیامبران برای امت آنهاست».

و در خصوص زمان دعا حضرت رسول صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «الدعاء بین الاذان و الاقامه لا یرد؛ (3) دعا بین اذان و اقامه رد نمی گردد».

دعا گاه برای خواستن و حاجت خواهی و گاه برای شفاعت و بازگشت و گاه برای معرفت و بصیرت بوده، ولی همیشه برای دریافت رحمت و لطف الهی است. این دعا آداب ویژه ای دارد که برخی قبل آن و برخی همراه یا بعد از دعا می باشد.

آدابی که شایسته است قبل از خواندن دعا رعایت شود عبارتند از:

1. با وضو بودن؛

2. مکان ویژه مثل مسجد در صورت امکان؛

3. حسن نظر به اجابت خالق؛

4. پاکیزه ساختن شکم از حرام به واسطه روزه داری (در صورت امکان).

1- . گیلانی، شرح مصباح الشریعه، ص80 .
2- . همان.
3- . احسان بخش، آثارالصادقین، ج 6، ص80 .

ص:16

آدابی که شایسته است نیایشگر به همراه دعا رعایت کند عبارتند از:

1. صبرورزی برای رسیدن به حاجت؛

2. ذکر حاجت خود هنگام دعا؛

3. دعا برای همگان؛

4. گریه و اعتراف به گناهان و حمد و ثنای الهی.

نکته :الگوی نحوه درخواست در صحیفه سجادیه با اشاراتی به بهداشت روانی از نویسنده در دعای سیزدهم،(نیایش در طلب حاجت) آمده است.

آدابی که شایسته است بعد از دعا رعایت شود عبارتند از:

1. استمرار در دعا و حفظ ارتباط معنوی با خالق؛

2. دعا با صلوات ختم شود؛

3. تلاش و داشتن برنامه ریزی برای رسیدن به هدف. (1)

انواع دعا

نیایش بر اساس نوع درخواست و حالت درخواست کننده متفاوت می باشد. تقسیم بندی های متعددی برای اقسام و انواع دعا آمده است. ما دعا را بر اساس تاثیر آن در سلامت روان از نگاه روان شناختی بیان می کنیم. متخصصان روان شناسی دین معتقدند دعا بر اساس ویژگی دعا کنندگان چهار نوع می باشد:

1. دعاکنندگان آیینی (نیایشگر فعالیت کلامی دارد)؛

2. دعاکنندگان محاوره ای (نیایشگر ارتباط محاوره ای برای بخشش و سپاس و هدایت خواهی دارد)؛

3. دعاکنندگان شاکی (نیایشگر شاکی از وضعیت خود می باشد)؛

4. دعاکنندگان وساطتی (نیایشگر احساس حضور خدا و تفکر و گوش کردن به صحبت خدا را دارد).

پژوهشگران بعد از تحقیقات متعدد یافتند که بین نیایش وساطتی، یعنی نیایشی که با تفکر و

1- . کلباسی، انیس الیل، ص 30.

حضور قلب باشد با بهزیستی و سلامت روانی و نشاط نیایشگر رابطه مثبت وجود دارد. (1)

رابطه دعا و اجابت

دعا و نیاش یک نیاز فطری و هدیه الهی برای خروج از هیاهوی زندگی مادی و افکار منفی است؛ دعا عمل برقراری ارتباط واقعی با آشنای قدیمی (خدا) و تسلی بخش دل و جان انسان است؛ دعا نردبانی به سوی آسمان برای کسب انوار الهی و یافتن نشاط معنوی است.

خداوند مهربان به پیامبر رحمت صلی الله علیه و آله و سلم در مورد دعا فرمود:

«ای پیامبر! به مردم بگو اگر دعای شما نبود پروردگار به شما اعتنایی نمی کرد». (2)

انسان دعا می کند؛ چون خداوند مهربان فرمود:

«ادعونی استجب لکم»؛ (3)

بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را.

دعا خواندن یک نیاز فطری و امر الهی است که گاه مقرون اجابت است و گاه اجابت در ظاهرنمایان نمی شود، ولی در هر دو حال لطف الهی شامل حال نیایشگر می گردد.

ای اخی دست از دعا کردن مدار

گر اجابت کرد آنرا بس نکوست

با اجابت یا که رد او چه کار

ور کند موقوف آن هم لطف اوست (4)

پس گاه دعا ورزیده شدن برای عشق به خداست که نفس و جان را معطر می کند و حاصل این دعا ذکری است چون مُشک که سر تا پای جان آدمی را خوشبو می کند.

مُشک را بر تن مزن بر دل بمال

مُشک نبود نام پاک ذوالجلال (5)

در این حال نیایشگر، مورد عنایت ویژه خدا و همنشین او قرار می گیرد. چنانچه در حدیث

1- . صدوقی، « تاملی در سازه های مذهبی و جایگاه آن در روان شناسی سلامت»، دو فصلنامه علمی - تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش1، ص 45.
2- . فرقان: 77.
3- . غافر: 60.
4- . بلخی، مثنوی معنوی، ص231.
5- . همان، ص 124.

معصوم می فرماید: «انا جلیس من ذکرنی؛ من همنشین کسی هستم که مرا بخواند و یاد کند». (1)

بنابراین دعا یک عبادت قدسی است که ما آنرا به جا می آوریم، همچنین یکی از ابزارهای جلب توجه خدا به ما دعاست. اگرچه خدا همیشه متوجه همه هست، ولی با دعا توجه ویژه ای به ما خواهد داشت. دعا افزون بر آن آثار قدسی می تواند در آرامش روانی اثربخش باشد؛ چنانچه متخصصان مداخله های معنوی را مطرح کردند و یکی از این مداخله ها را دعا می دانند و پیشنهاد شده مراجعان را به دعا برای خود و دیگران ترغیب کنید. دعا یک تقویت کننده و راهی برای دستیابی به نتیجه مطلوب است که آرامش قدسی را به همراه دارد که نمونه های تجربی آن در زیرنویس های کتاب توضیح داده شده است.

در تبیین رابطه دعا و اجابت باید دانست که دعا یک نیاز فطری و یک نعمت خاص برای گفتگو با خالق مهربان است، اما هر انسانی از گفتگو با خدا بهره مند نمی شود. پیامبران، امامان و اولیاء از این ارتباط با خالق لذت ویژه می برند؛ ما نیز می توانیم از این گفتگو بهره ببریم و دعا را فقط درخواست ندانیم، بلکه آنرا نوعی دریافت بدانیم. به عبارت دیگر دعا این نیست که تنها خدا بشنود، بلکه ما نیز باید صدای قدسی خدا را در بین مفاهیم ادعیه بشنویم. یکی از موارد استفاده دعا رفع حاجات می باشد، ولی به نظر می آید گاهی درخواست ما با دریافت همراه نیست و نیایشگر را به شک وا می دارد.

به عبارت دیگر نیایش بذر محبت در وجود آدمی می افشاند، اما گاه برکات این نیایش بروز نمی یابد یا ظهورش با تاخیر است که این عدم بروز یا تاخیر در ظهور علل متعددی خواهد داشت.

ما به طور خلاصه چند مورد آن را بیان می نماییم:

اثربخشی قطعی نیایش

گاه افراد، هنگام سختی و بیماری نیایش واقعی دارند و اتصال برقرار می نمایند، ولی باید به این نکته توجه کنند که کارکرد نیایش خارج از نظام تکوین و علت و معلول نیست؛ به عبارت واضح تر برای اینکه فردی از

کاری نتیجه بگیرد باید اسباب آن امر را فراهم سازد، مثلا در زمینی دانه نکاشته ولی آنرا آبیاری می کند و می خواهد گندمی بروید؛ این نگاه به دعا درست نیست.

1- . اصول کافی، ج2، ص496.

بنابراین دعا اثر دارد، ولی خارج از اسباب عمل نمی کند؛ زیرا دعا یک سبب قدسی است که در چارچوب قوانین نظام طبیعت الهی عمل می کند و همچنین اثر آن با اسباب دیگر تعارض ندارد. (1)

ای غره به رحمت خداوند

هرچند موثر است باران

در رحمت او کسی چه گوید

تا دانه نیفکنی نروید

بنابراین تا دانه نکاریم، برداشتی نداریم و نمی توان گفت آب و زمین اثر در رویش گیاه ندارد. همچنین گاه فردی دعا می کند، اما انتظار وی از دعا غیرمنطقی است؛ بدین معنی که از دعا اثری می خواهد که دوست دارد. آری، اثربخشی دعا قطعی است، ولی انتظار نیایشگر غیر از اثر دعاست. به این مثال توجه فرمایید: شما لیوانی آب دارید، اگر چند حبه قند در آن بریزید شیرین می شود، اگر در این لیوان، مقداری سرکه و آبغوره و آب لیمو ریخته شود آیا شیرینی چند حبه قند مشخص می شود؟ پاسخ منفی است، پس اگر انتظار غیرمنطقی داشته باشیم وقتی به نتیجه نمی رسیم خود را ناکام می بینیم؛ بنابراین می توان گفت اثر دعا قطعی است، ولی گاهی این اثر ظاهر نمی شود. چنانچه در مثال فوق آمد قند با سرکه و آب غوره و آب لیمو اثرش آمیخته شده است و ظهور و بروز این اثر به طور محسوس قابل تشخیص نیست.

ما معتقدیم اثر دعا قطعی است. و در تایید این نظر تجارب پزشکی مانند آثار دعا بر روی بیماران تالاسمی، بر بیماران همودیالیز و رشد گندمها و غیره انجام شده است. البته اثر دعا با مشاهدات ظاهری و چشم امکان پذیر نمی باشد، ولی آثار آن تایید شده است.

حکمت تاخیر در دعا

اشاره

گاه نیایشگر دعا می کند، ولی به ظاهر اجابت نمی یابد. این امرعلل متعددی داشته که به برخی از آنها اشاره خواهد شد.

1. دعای زبانی

گاه نیایشگر زبانش دعا می خواند، ولی دل به اسباب مادی سپرده است؛ این نوع درخواست، م-صداق دع-ا نیست و در پی آن مقرون به اجابت هم نخواهد بود. خداوند در قرآن کریم فرمود:

1- . احمدی فراز، آرامش با نیایش، ص25.

« بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را». حال اگر درخواست ما مصداق دعا نباشد، اجابت را به همراه نخواهد داشت. در تایید این نظر - که گاه دعا به ظاهر دع-است و دع-ای حقیقی تحقق نی-افته- قرآن می فرماید:

« وَإِذَا سَأَلَکَ عِبَادِي عَنِّی فَإِنِّی قَرِیبٌ أُجِیبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْیسْتَجِیبُوا لِی وَلْیؤْمِنُوا بِی لَعَلَّهُمْ یرْشُدُونَ»؛ (1)

هنگامی که بندگان از من درخواست کنند همانا من به آنان نزدیکم و دعای آنکه مرا بخواند اجابت می کنم، آنگاه که درخواست می نماید و از من طلب اجابت می کند و به من ایمان داشته باشد.

در این آیه خداوند هشت بار نام خودش را تکرار کرده (عبادی، عنی، فانی، ...) سپس می فرماید: دعا را اجابت می کنم آنگاه که مرا بخواند، این نشانگر مطلب فوق است، یعنی گاه انسان به زبان خدا را خوانده، ولی دل به دیگری سپرده است. پس انتظار اجابت نادرست خواهد بود، زیرا دعا تحقق نیافته است؛ مثل وقتی که بگوییم اگر کسی در این مکان حاضر شده و این کلام را گفت، این هدیه را می گیرد؛ حال فرد حاضر نشده، ولی صدایش توسط تلفن همراهی پخش شده و درخواست هدیه می کند، هدیه مشروط به صدا با حضور فرد بوده و این امر تحقق نشده، پس خواستن هدیه امری غیرمنطقی است.

2. تحکیم پیوند

اگر دعا حقیقی و قلبی باشد، یعنی دل و زبان هماهنگ باشند ، فرد مضطر باشد و خدا را بخواند و آنچه به زبان جاری است بر دل هم ساری باشد؛ با اجابت مقرون می شود؛ چنانچه خدا در قرآن کریم فرمود:

«امن یجیب المضطر اذا دعاه و یکشف السوء»؛ (2)

آیا خدایان شما بهترند یا آن خدایی که درمانده را اجابت و بیچارگیش را برطرف می کند.

ولی گاه این دعا نیز اجابتش با تاخیر همراه می شود، یکی از حکمتهای تاخیر را مولانا با زبان

1- . بقره: 186.
2- . نمل: 62 .

ص:21

شعر اینگونه حکایت می کند:

آن یکی الله می گفتی شبی

گفت شیطان: آخر ای بسیار گو

می نیاید یک جواب از پیش تخت

او شکسته دل شد و بنهاد سر

تا که شیرین می شد از ذکرش لبی

این همه الله را لبیک کو؟

چند الله می زنی با روی سخت

دید در خواب او خَضِر را در خُضَر

او از این حرف ناراحت شد؛ به خواب شیرین فرو رفت و بزرگی را در خواب دید.

گفت: هین از ذکر چون وامانده ای

گفت: لبیکم نمی آید جواب

گفت: آن الله تو لبیک ماست

حیله ها و چاره جوییهای تو

ترس و عشق تو کُمند لطف ماست

جان جاهل زین دعا جز دور نیست

بر دهان و بر لبش قفل است و بند

چون پشیمانی از آن کِش خوانده ای

ز آن همی ترسم که باشم ردّ باب

و آن نیاز و درد و سوزت پیک ماست

جذب ما بود و گشاد این پایِ تو

زیر هر یا رب تو لبیک هاست

ز انکه یا رب گفتنش دستور نیست

تا ننالد با خدا وقت گزند (1)

نکته قابل توجه در این شعر این است که هرگاه سختی به انسان می رسد همه آنها از طرف خدا نیست. اگر انسان و جامعه وظیفه خود را در امور متعدد رعایت کنند، ولی نتایج غیر مطلوب و پیش بینی نشده باشد این سختی می تواند پیکی از طرف خدا باشد، زیرا خداوند در قرآن مجید فرمود:

«ما اصابک من حسنه فمن الله و ما اصابک من سیئته فمن نفسک»؛ (2)

آنچه از خوبی به تو رسید از جانب خداست و آنچه از بدی به تو رسید از جانب توست.

مقصود آن است که خدا منشا تمام خیرات است، ولی شر مربوط به مخلوق است؛ یعنی گاه خود انسان یا اطرافیان یا محیط زندگی و کار و اجتماع وی سبب بدی و زشتی شده اند و نسبت دادن این بدیها به خدا امری نادرست است، ولی از آنجا که خدا لطف ویژه به بندگانش دارد؛ اگر

1- . مولوی، مثنوی معنوی، دفترپنجم، ص757.
2- . نساء: 79.

این بنده در سختی با خدا ارتباط معنوی پیدا کند، خداوند بدیها و خطاهای بنده را تبدیل به کیمیایی برای وی می سازد؛ مولانا می گوید:

گر خطا گفتیم اصلاحش تو کن

کیمیا داری که تبدیلش کنی

این چنین میناگریها کار توست

مصلحی تو ای سلطان سخن

گرچه جوی خون بود نیلش کنی

این چنین اکسیرها اسرار توست (1)

بنابراین اگر نیایش حقیقی و درخواست منطقی باشد، اما تاخیر در اجابت اتفاق بیفتد می تواند این تاخیر به خاطر تحکیم پیوند عاطفی معنوی بین خالق و مخلوق باشد که وجود این پیوند آثار ارزشمند دیگری را برای بنده ایجاد می کند و بنده با گذشت زمان به آن پی خواهد برد.

3. مصلحت بنده

نیایش کلید رحمت و حاجت است، اما گاه تاخیر در اجابت حکمتی دارد که بنده به آن آگاه نیست، زیرا عالِم به اسرار خلقت نمی باشد؛ چنانچه خداوند حکیم در قرآن کریم فرمود: «بسا چیزی را خوش نمی دارید و آن به صلاح شماست و بسا چیزی را خوب می دانید و به صلاح و خیر شما نمی باشد». (2)

انسان حکیم در کارهایش سه ویژگی دارد:

1. هدف و قصد دارد؛

2. در میان اهداف، هدف کامل تر را انتخاب می کند؛

3. برای رسیدن به هدف بهترین وسیله و نزدیک ترین راه را انتخاب می کند.

گاه انسان قصد و هدفش را مشخص می کند، ولی هدف اصلح و بهترین و نزدیک ترین راه برای رسیدن به هدف را نمی داند و گاه انسان نتایج ظاهری را می بیند و چیزی را درخواست می کند که به صلاح او نیست، ولی خداوند حکیم به اقتضای حکمت و مصلحت و مهربانیش، درخواست بنده را به تاخیر می اندازد تا آنچه مصلحت دنیا و اقتضای پاداش آخرت است به او عطا نماید.

1- . مولوی، مثنوی معنوی، دفتردوم، ص210.
2- . بقره:216.

ص:23

در مثنوی آمده که مردی کیف مارگیری را دزدید، مارگیر ناراحت شد؛ چون مارش منبع کسب و درآمد وی بود، مارگیر ناله بسیار کرد و از خدا یاری خواست تا کیفش را بتواند پس بگیرد، ولی تاخیر افتاد و جوابی نگرفت. مدتی گذشت روزی مارگیر دید مردم در مکانی جمع هستند؛ رفت جلو، دید شخصی مُرده است، جویای حال او شد، گفتند مار او را گزیده و مرده است. بعد مارگیر بررسی کرد فهمید او سارق کیفش بوده و ماری که در کیف او بوده به مرد نیش زده و سبب مرگ او شده است. پس حکمت تاخیر درخواست خود را فهمید و چنین گفت:

شکر حق کان دعا مردود شد

بس دعاها کان زیان است و هلاک

من زیان پنداشتم آن سود شد

و ز کرم می نشنود یزدان پاک (1)

دعا و کرامت مهدوی

گاه انسان شرایط دعا را رعایت می کند و طعم اجابت را می چشد و این کرامتی از جانب پروردگار مهربان به بنده می باشد. غالبا این کرم و عنایت الهی به دست ائمه مانند امام رضا علیه السلام به انسان نیازمند می رسد؛ اگرچه همه انسانها تشنه این لطف و کرم الهی هستند و سراپا به سوی او می شتابند تا از باران لطف رحمت حق، نیاز خود را برطرف سازند.

هر کجا بوی خدا می آید

خلق بین بی سر و پا می آید

زان که جانها همه تشنه است به ویتشنه را بانگ سقا می آید

شیرخوار کرم اند و نگران

تا که مادر ز کجا می آید

پس کرامت یک عنایت الهی بوده که در اثر رابطه بین بنده و پروردگار حاصل می شود و این رابطه قابل سنجش و وصف نیست، اما حقیقت دارد و هر شخصی در زندگی خود نمونه های متعدد آنرا دیده است. همچنین خداوند دعا را براساس کرم و لطف به بندگان عنایت کرد تا در دعا نمودِ مهربانی و فضل و کرامت خود را نشان دهد و بدین واسطه سببی برای بنده خود بسازد و محرومیت او را جبران کند و کرامتی به او عنایت کند که دیگران از آن محروم ماندند و به وسیله سختی که همراه آن تضرع و زاری است بنده را به مقام قرب و رضا برساند و عاقبت نیک را برای او رقم زند؛ چنانچه در مثنوی آمده:

1- . مولوی، مثنوی معنوی، دفتردوم، ص178.

چون خدا خواهد که یاریمان کند

میل ما را جانب زاری کند

ای خنک چشمی که آن گریان اوست

ای همایون دل که آن بریان اوست

آخِر هر گریه آخِر خنده ای است

مرد آخربین مبارک بنده ای است

هر کجا آبِ روان سبز بود

ه-ر ک-جا اش--کی دوان رح--مت ش-ود (1)

بنابراین، حال که بنده توفیق قرب و انس با خدا را یافته می تواند از خدا مقام رضا را بخواهد و به دعای اجابت شدگانی مانند شفای ایوب، نجات موسی از دریا، نجات یونس از دل نهنگ و غیره توجه ویژه کند و قدرت خدا را در این نمونه ها ببیند و با توسل به ائمه به خصوص امام زمان روحی و ارواحنا له الفدا و انجام وظایف کار خود را به خدا واگذار نماید و از او بخواهد عاقبت نیک همراه با مقام قرب و رضا برای او رقم بزنند.

ب) نگرش سازی و تثبیت وتغییر نگرش با دعا

اشاره

در نگاه جدید به دعا؛ دعا یک روش نگرش ساز می باشد که باورهای نیایشگر در موضوعات متعدد را شکل می دهد، اگر نیایشگر استمرار در دعا داشته و به مفاهیم آن توجه کند می تواند نگرشهای خود را به واسطه دعا تثبیت نماید. برای تبیین بیشتر این بحث موضوعاتی مانند چیستی نگرش، چگونگی شکل گیری نگرش، راهبردهای تغییر نگرش، ویژگی های نگرش، نگرش سازی با دعا و تثبیت نگرش با دعا مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

1. چیستی نگرش

برخی ازروانشناسان اجتماعی، نگرش را موضوع اصلی این علم می دانند. نگرش مرکب از سه عنصرشناختی، احساسی یا عاطفی و رفتاری یا آمادگی برای عمل می باشد. جزء شناختی نگرش شامل اطلاعاتی است که از موضوعی داریم، پس نگرش ما محدود به شناخت ما می شود. مثلا می دانیم ملائک وجود دارند، اما دانشی از اینکه چه هستند و چه می کنند نداریم؛ پس نگرش ما فقط به وجود ملائک مربوط می شود. جزء احساسی یا عاطفی نگرش شامل ارزشیابی ما از موضوع است، اینکه چیزی خوشایند ما باشد یا نه؛ مثلا فردی تحصیل دانشگاهی را دوست دارد

1- . مولوی، مثنوی معنوی، دفتراول، ص40.

این دوست داشتن مربوط به جزء عاطفی نگرش است و نقش انگیزشی بر رفتار دارد، یعنی می تواند محرک او برای تحصیل باشد. جزء آمادگی برای عمل، این جزء نگرشی فرد را آماده می کند تا رفتاری از خودشان نشان دهد؛ مثلاً چون فرد تحصیل را دوست دارد از دیگران در مورد رشته، کتاب ها و محل تحصیل سؤال می کند تا خود را آماده تحصیل کند، ولی اگر بعد احساسی مثبت نداشته باشد این امور را پیگیری نمی کند.

اگر ارزشیابی ما از یک موضوع بیشتر متکی بر باورهای ما باشد نگرش ما مبتنی بر شناخت است، ولی اگر ارزشیابی ما مبتنی بر هیجان و ارزش های ما باشد نگرش مبتنی برعواطف خوانده می شود. اگر رفتار ما نسبت به چیزی سبب شود نگرش ما معلوم شود نگرش مبتنی بر رفتار است. (1)

ما معتقدیم دعا می تواند در عناصر نگرش اثرگذار باشد که تبیین آن مجال دیگری می خواهد.

2. فرایند شکل گیری نگرش

بیشتر محققان بر "آموختنی بودن" نگرش ها تاکید می کنند، ولی تحقیقات اخیر نشانگر تاثیر ژنتیکی نگرش ها را تقویت می کند. نگرش ها به صورت های مختلف می تواند شکل بگیرد. موارد مهم شکل گیری آن عبارتند از:

2-1. تجربه: ممکن است ما به یک مکان زیارتی برویم و برخورد مناسب ببینیم؛ نگرش ما به آنجا مثبت می گردد و برعکس. البته قبول زیارتگاه غیر از مکان زیارتی است.

2-2. تکرار در معرض قرار گرفتن هدف: گاه مدتی با فردی دوست بودیم، ولی اکنون دوست ما با دیگری ارتباط پیدا کرده است؛ چند بار با او تماس می گیریم پاسخ مناسبی دریافت نمی کنیم، نگرش ما به ارتباط با او منفی می شود.

2-3. شرطی شدن کنشگر: رفتارهایی که به نتیجه خوشایند برسند تقویت و تکرار می گردد؛ مثلا فرزند شما به مسجد آمده او را درآغوش می گیرید، می بوسید و برایش چیزی می خرید، همین کارها باعث تغییرنگرش او نسبت به نماز به صورت شرطی می شود.

1- . کریمی، نگرش و تغییر نگرش، ص 26.

2-4. یادگیری اجتماعی (1): بسیاری از فرزندان نگرش های خود را از الگوی والدین دریافت می کنند و می توان گفت بخشی از نگرش های ما تقلیدی است. البته معمولا این نگرش کودکان(الگوگیری از والدین) بعد از رفتن به دانشگاه کاهش می یابد.

2-5. مقایسه اجتماعی: گاهی ما در موضوعی به گونه ای برخورد می کنیم آنگاه خودمان را با دیگری مقایسه می کنیم، پس نگرش خود را براساس آن شکل می دهیم. (2)

3. راهبرد شکل گیری و تغییر نگرش در فرهنگ دینی

برای تغییرنگرشها - طبق نظر آذربایجانی وهمکاران- راهبردهای متعددی می توان یافت. برخی از آنها عبارتند از:

3-1. تثبیت از طریق تقلید و تکرار

این شیوه، به خصوص در دوران کودکی که قوه تفکر و استدلال شکل نگرفته بیشتر مورد استفاده می باشد. نگرش فرد با تکرار یک رفتار یا گفتار شکل می گیرد.

3-2. انگیزه و هیجان

انگیزه افراد از اموری است که باعث شکل گیری یا تغییر نگرش آنها می شود.

3-3. تفکر و استدلال

با تفکر و استدلال شناخت افراد را می توان تغییر داده و یا تکمیل نمود.

3-4. توجیه شناختی نسبت به پیامدهای کار

بیان نتایج مثبت و منفی برای یک موضوع، نگرش فرد را نسبت به موضوع قوی تر نموده و یا تغییر می دهد.

3-5. توجه دادن به عظمت خدا

توجه به خالق در نحوه ارتباطات انسان با خود و دیگران مؤثر می باشد.

1- . social learing

2- . همان، ص49.

این امر در قالب معجزه یا کرامت یا هر امر دیگری سبب نگرشهای تکمیلی برای افراد می شود.

6-3. وضعیت رفاهی و اقتصادی

وضعیت اقتصادی فرد دارای ابعاد مثبت و منفی می باشد. به عبارت دیگر گاهی فقر برای فرد سبب اتصال معنوی و گاه سبب شکایت و انقطاع معنوی می شود؛ همچنان که دارایی و ثروت برای فرد هر دو حالت را دارا می باشد.

7-3. مراودت دوستانه

ارتباطات دوستانه و صله رحم به شکل های مختلف در افراد مؤثر می باشد. براساس این الگو روابط افراد با گروهی موجب میشود رفتارهای آن گروه را پیدا کنند.

8-3. دعا

دعای معصوم به ما شناخت می دهد، استدلال می آموزد، مناجات و برون ریزی عاطفی را بر ما می گشاید، نگرش های ایمانی را یادآوری و تکرار می نماید، به ما یاد می دهد چه چیزی ارزشمند بوده و باید حاکم بر افکار و رفتار و زندگی ما باشد، چه خطراتی در راه ما وجود دارد و به ما می آموزد زندگی کردن و مردن را چگونه تجربه نمائیم؛ همه اینها راهی برای تغییر و تصحیح و تکمیل نگرشها است. (1)

به نظر می رسد موارد مذکور به عنوان راهبردهای شکل گیری و تغییر نگرش در فرهنگ اسلامی را می توان در دعاهای امامان یافت، یعنی دعا حاکم بر تمام راهبردهای گفته شده می باشد که باید مصادیق آن را در الگوهای دعایی یافت و آنها را تبیین نمود. بنابراین دعا اگر جنبه معرفتی آن تقویت گردد و نیایش گر آن را باور نماید و به عنوان یک الگوی قدسی بداند و خود را ملزم به آن بکند در فرایند شکل گیری نگرش وتغییر آن اثر دارد و نمود آن در رفتار و عواطف وی آشکار خواهد گشت. البته تبیین این دیدگاه نیاز به تحلیل دارد که مجال دیگری را می طلبد.

1- مولفان، روان شناسی اجتماعی، ص150.

4. ویژگیهای نگرش

نگرش یک سازه فرضی است که به طور مستقیم قابل مشاهده نیست، اما بیشتر با اظهارات کلامی و رفتاری خود را نشان می دهد. به عبارت دیگر نگرشها تعیین کننده رفتارها هستند و این فرض به طور ضمنی دلالت بر این دارد که با تغییر نگرشهای افراد می توان رفتارهای آنها را تغییر داد. حال این نگرشها ازمنظر آذربایجان(1378) دارای ویژگیهای خاصی هستند که عبارتند از:

1. نگرش، سازه ای است فرضی؛ زیرا خود نگرش و رأی وجود مولفه هایش وجود عینی ندارد و قابل مشاهده مستقیم و سنجش کمّی نیست و برای کمّی کردن آن لازم است به کمّی کردن مولفه های آن بپردازیم.

2. نگرش، اکتسابی و تدریجی است؛ زیرا تجربه و آموزش در آن موثر می باشد، نگرش نسبتا پایدار، فردی یا گروهی است و دارای مولفه های شناختی، عاطفی و رفتاری است. (1)

5. نگرش سازی با دعا

نگرش چیست ودعا چگونه می تواند نگرش سازی کند؟ اگر ما هنگام خواندن دعا به مفهوم آن توجه داشته باشیم ؛ نسبت به موضوع مطرح در دعا شناخت یا نگرش جدید پیدا کرده و با تکرار دعا و توجه به مفاهیم آن این نگرش جدید را در خود تثبیت می کنیم؛ اگر چه زمانی طولانی مصرف می شود. در نگاه جدید به دعا، نیایش روشی برای نگرش سازی براساس آموزه های دینی و تثبیت نگرش به واسطه دعا است.

تبیین موضوع بدین صورت است که نگرش افراد محدود به شناخت آنهاست و شامل سه جزء شناختی، احساسی و آمادگی برای عمل می باشد. جزء شناختی نگرش اطلاعاتی و شناختی که فرد در مورد مسئله یا رویداد خاص دارد نگرش ها پایدار و ارزشی هستند.

چنانچه درتعریف نگرش گذشت عقاید، مجموعه باورها و نگرش ها را در برمی گیرد. درالگوهای دینی عقیده به دعا مورد توجه عموم می باشد؛ بدین معنی که همه انسان ها به دعا اعتقاد دارند، اما افراد به دعا یک نگاه ابزاری دارند، یعنی فرد هنگام بروز حوادث از دعا برای رفع

1- . همان، ص136.

مشکل خود استفاده می کند. این نگاه به دعا اگرچه بسیارخوب است، ولی کامل نیست؛ زیرا با فلسفه وضع دعا همپوشی کامل ندارد.

ائمه علیهم السلام ادعیه بسیاری داشتند؛ آیا بیان این همه دعا صرفا جهت رفع حاجت برای ما می باشد؟

بله، نیایش حاجتمندانه تنها برای این نیست که خدا را از نیازها و خواسته های خود با خبرسازیم، بلکه خدا همه چیز را می داند و خواندن دعا یادآوری این است که ما در این موارد به خدا نیازمندیم؛ حال اگر این یادآوری همراه با مفاهیم و مضامین ادعیه ائمه باشد یادآوری معرفتی شکل می گیرد. به عبارت دیگر نیایش کلید فهم هستی و خالق آن می باشد. نیایش مکتب نگریستن است؛ درحالی که ما غالبا آن را با گریستن و خواستن همراه می دانیم.

مقصود ما از نگرش سازی با دعا آن است که براساس موضوع خواسته ها سراغ نیایش برویم؛ البته بهتر است همیشه با نیایش ارتباط داشته باشیم، زیرا نیایش تغذیه روح انسان بوده و همان گونه که ما در هر شبانه روز وعده های غذایی متعدد داریم؛ نیز شایسته است وعده های متفاوت تغذیه معنوی به واسطه نیایش داشته باشیم. این الگوی نیایش برای بسیاری افراد در اثر یادگیری و توجه به نیایش های ائمه پدید آمده است. همه ائمه علیهم السلام متناسب هر موضوعی دعای خاصی داشته اند و این مؤید آن است که نگرش سازی با دعا یکی ازمقاصد آنان می باشد.

بدین معنی که مثلا امام سجاد علیه السلام درصحیفه سجادیه وقتی برای فرزندان دعا می کند دعای متناسب با خواسته و نیاز فرزندان را مطرح می سازد و وقتی برای والدین دعا می کند دعای متناسب با وضعیت والدین را بیان می نماید و امام علی علیه السلام درصحیفه علویه و امام صادق علیه السلام درصحیفه صادقیه براساس موضوعات مختلف دعاهای متفاوت را آورده اند که ما به ذکر دو مورد با توضیح مختصر بسنده می کنیم.

الف)دعای امام علی برای انتخاب همسر:

اللهُم اَرزُقنی زَوجَةً صالِحةً وَدُوداً وَلَودَاً شَکُوراً غَیُوراً اِن اَحسَنتُ شَکَرَت وَ اِن اَسَأتُ غَفَرت وَ اِن ذَکَرتُ اللهَ اَعانَت، وَ اِن نَسیتُ ذَکَّرَت، وَ اِن خَرَجتُ مِن عِندِها حَفِظَت وَ اِن دَخَلتُ عَلَیها سَرَّتنی، وَ اِن اَمَرتُها اَطاعَتنی وَ اِن اَقسَمتُ عَلَیها اَبَّرَت قَسَمی وَ اِن غَضِبتُ عَلَیها اَرضَتنی یا ذَاالجَلال وَ الاِکرام هَب لی ذلِکَ فَاِنَّما اَسألُکَ وَ لا اَجِدُ اِلاّ ما قَسَمتَ لی؛ زیباآفرینا ! همسری شایسته، پُرمهر، زاینده، شکور و غیرتمند به من عطا فرما. اگر به او نیکی کنم سپاس گوید و اگر بدی کنم ببخشد، اگر خدا را یاد کردم

مرا یاری کند، و اگر خدا را فراموش کردم مرا به یاد خدا اندازد اگر از نزد او رفتم خود را حفظ کند و اگر بر او وارد شدم مرا شاد سازد، اگر به او فرمانی دادم، انجام دهد و اگر سوگند دادم بپذیرد و اگر بر او خشم نمودم مرا خشنود سازد ای صاحب بزرگی و بزرگواری چنین همسری به من عطا فرما من تنها از تو می خواهم و جز به آنچه تو عنایت کنی دسترسی ندارم).

نگرش سازی با دعا یعنی، دعا الگویی معرفت بخش برای شکل گیری نگرش های ما باشد، زیرا دعا تنها عرصهٔ خواندن نیست، بلکه صحنهٔ شناختن و معرفت یافتن هم هست. پس اگر نیایش گر الگوی شناختی و منبع معرفتی خود را بر اساس مضامین دعا انتخاب نماید، باورهای وی و گزینش و رفتارش در موضوع ازدواج با بقیه افراد متفاوت می شود. انتخاب همسر در معنابخشی و هدف زندگی افراد بسیار مؤثر است و الگوهای شناختی در دعای فوق می تواند نقش اساسی در زندگی ایفا نمایند. این الگوهای نگرش ساز در مورد همسر بر اساس دعا به طور اختصار عبارتند از:

1. با محبت بودن، شاکربودن، درست کاری، غیرت مندی؛

2. توجه کردن به ارزش های انسانی مانند سپاسگزاری؛

3. ایجاد زندگی خدامحور؛ یعنی زن و شوهر یکدیگر را به یاد خدا اندازند؛

4. توجه کردن به پاکدامنی و عفت؛

5. در کنارهم بودن بر اساس شادی و نشاط؛

6. احترام گذاشتن به خواهش و دستور یکدیگر؛

7. کنترل کردن همدیگر در هنگام خشم.

الگوی نگرشی مهمتر از همه موارد فوق آنکه یافتن و انتخاب چنین همسری با توجه به ارتباط معنوی با خداوند و طلب کردن از خدا، امکان پذیر است؛ بنابراین اگر بخواهیم بینش و زندگی ما بر پایهٔ عشق و محبت و

معرفت و حکمت استوار باشد باید محور انتخاب همسر الگوهای مذکور باشد یا آنکه این الکوها جزو نگرش های ما شود و سپس آنها را در زندگی خود گام به گام به مرحله عمل برسانیم.

ب) دعای امام صادق علیه السلام قبل از رفتن به حمام:

اللهم اذهب عنی الرجس وطهرجلدی و قلبی؛ پاک آفرینا ! پاکی و پلیدی را از من بزدا و قلبم را پاک نما. (1)

اگر نیایشگر هنگام حمام مداومت بر این دعا نماید، بعد از مدتی این امر برای او تداعی می شود که پاکی قلب همراه با پاکی تن می باشد. به عبارت دیگر پاکی قلبی و پاکی جسمی توسط خدا با رفتن به حمام یا شنیدن کلمه حمام برای او تداعی می گردد و این نگرش نیایشی می تواند انگیزه ای در او ایجاد کند که همانطور که برای طهارت جسمی قدم برمی دارد، برای طهارت باطنی و قلبی خود نیز حرکتی داشته باشد. البته این نگرش سازی با دعا فقط در یک موضوع تنها نمی تواند اثربخشی خود را نشان دهد، بلکه اگر تمام ادعیه با فرایند علمی روانشناختی در امور متعدد و گام به گام برای افراد ارائه گردد می تواند دگرگونی افکار و ایجاد نگرش جدید و در پی آن تغییر رفتار را به دنبال داشته باشد که چنین امری تحول بزرگی در زندگی ما ایجاد می کند.

6. تغییر و تکمیل و تثبیت نگرش با دعا

در روان شناسی اجتماعی یکی از راهبردهای شکل گیری یا تغییر نگرش، دعا می باشد. (2) به عنوان نمونه حضرت مهدی علیه السلام در دعای دوم می فرمایند: خدایا ! خودت را به من بشناسان؛ اگرخودت را نشناسانی پیامبرت را نمی شناسم. خداوندا ! پیامبرت را به من بشناسان که اگر او را نشناسم حجت تو(امام) را نخواهم شناخت. این مفاهیم قدسی به نیایشگرآموزش می دهد که خداشناسی، پیامبرشناسی و امام شناسی از درخواست های وی شود، یعنی خواسته های ما فقط مادی نباشد، بلکه برای هدایت و خواسته ای معنوی از خدا یاری بجوییم. پس تغییر نگرش آن است که هنگام درخواست ها به خود تکیه نکنیم، یعنی همه چیز را از خدا بخواهیم؛ حتی شناخت خودش را. حال تثبیت این نگرش ها، یعنی توجه به خواسته های معنوی، همه چیز حتی خدا شناسی را از خدا خواستن به واسطه تکرار مضامین دعا و توجه به مفاهیم آن شکل می گیرد؛ زیرا روان شناسان معتقدند تکرار و تقلید درتثبیت یک نگرش کارساز است و از طرف دیگر دعا از

1- . ابطحی، صحیفه صادقیه، ص 25.
2- . مولفان، روان شناسی اجتماعی، ص150.

جمله آموزه های دینی است که خواندن آن به صورت کثیر توصیه شده است؛ چنانچه خداوند در قرآن فرمود: ((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ؛ (1) ای مومنان خدا را فراوان یاد کنید)). بنابراین می توان گفت دعا یک الگوی آموزشی معرفت بخش است که در شکل گیری و تغییر و تکمیل و حتی تصحیح نگرش موثرمی باشد؛ همچنین تکرار آن افزون بر ثواب اخروی که طبق توصیه قرآن می باشد می تواند در تصحیح و تکمیل و تثبیت نگرش اثربخش باشد(البته این نگرش سازی نیاز به فرایند علمی روان شناختی دارد که نگارنده در دوره های آموزشی سلامت معنوی مدل آن را طراحی نموده) و یکی از اهداف اصلی نگارش این کتاب با توجه به زیرنویس ها آن است که نیایشگر هنگام خواندن نیایش متوجه شود دعا چه نگرشهایی را می سازد و این نگرشها در سلامت افکار، رفتار، روان و جسم و روابطش چه اثری خواهد داشت.

ج) رابطه دعا با سلامت

اشاره

تحقیقات درقلمرو دعا وسلامت درحوزه پزشکی و روانشناسی گسترش یافته است ماخلاصه ای ازاین پژوهش هاوارتباط آن باسلامت رابه اختصاربیان خواهیم نمود.

1. دعا و روان شناسی

اشاره

گاه دعا به عنوان روشی برای برخورد با مشکلات استفاده می شود؛ مثلا فرد حاجتی دارد و امکان رسیدن به آن سخت است؛ از دعا به عنوان وسیله ای برای رسیدن به خواسته خود استفاده می کند. در این حالت دعا مهارتی دینی است که هنگام برخورد با مشکل می توان از آن استفاده کرد. در روان شناسی دین، این استفاده از دعا را به عنوان «مقابلۀ مذهبی» نام می برند؛ یعنی در برخورد با حوادث برخی افراد از ابزاری مانند دعا، توسل، زیارت، نذر و غیره استفاده می کنند و این امر می تواند در سلامت و نتایج آنان مؤثر باشد. (2)

اما در نگرش جدید به دعا ما معتقدیم بهتر است همیشه با دعا انس داشته باشیم و با مفاهیم دعا معنای زندگی و مسائل آن را بیابیم و نگرش خود را با دعا بسازیم تا رفتاری شایسته داشته باشیم. هرگاه دعا متناسب با درخواست فرد باشد و به مفاهیم آن توجه شود مسائل زندگی معنای

1- . احزاب: 41.
2- . صدوقی، همان، ص45.

جدید پیدا می کند. به عبارت دیگر دعا یک الگوی معرفت بخش بصیرت زای نگرش ساز است که تبیین آن گذشت. در روان شناسی اجتماعی نگرشها را به دو قسم، نگرش اصلی و نگرش فرعی تقسیم نمودند. نگرشهای اصلی همان نگرش های مذهبی یا ایمانی هستند. براساس دیدگاه ما دعا می تواند نگرش ایمانی را ایجاد و برای برخی تقویت نماید؛ البته این نگرش سازی نیاز به فرایند، روش و برنامه داشته و اینطور نیست که هرکس هر دعایی بخواند نگرش او ساخته یا تقویت خواهد شد. بر این اساس ما معتقدیم دعا نگرش مذهبی ایمانی را می سازد. از طرف دیگر متخصصان معتقدند هرچه نگرش مذهبی قوی تر باشد سلامت روانی بیشتر خواهد بود. در این قسمت ما به تبیین رابطه دعا و نگرش مذهبی و سلامت روانی خواهیم پرداخت. (1)

در نگرش مذهبی اعتقاد به توحید و نبوت و معاد محور می باشد. (2) متخصصان بهداشت روان معتقدند نگرش مذهبی مهم تر از اعمال مذهبی است. به عبارت دیگر نگرش مذهبی که همان اعتقاد به اصول دین می باشد تأثیرگذاری آن بیشتر از اعمال مذهبی می باشد؛ اگر چه از نظر علمای دین اعمال مذهبی واجب، و یک تکلیف است و فرد باید آنرا انجام دهد، ولی از جهت تأثیرگذاری اعتقادات مذهبی را مهمتر می دانند. نگرش مذهبی مد نظر متخصصان بهداشت روان یک امر کلی است که اعتقاد به توحید ، نبوت و معاد را شامل می گردد و در تعیین مصداق و موارد جزئی آن، حرفی نمی زنند. آنچه علمای دین در مورد مباحث اعتقادی مطرح می کنند (بسیار) کاملتر و جامع تر می باشد. متخصصان معتقدند نگرش ایمانی، یعنی اعتقاد فرد به خدا بر بسیاری از نگرش های فرعی دیگر مانند معنای زندگی، فراز و نشیب های آن، شغل، ازدواج و الگوهای زندگی موثر می باشد. به گونه ای که موضوعات عبادی، اخلاقی و ارزشی و مباحث اجتماعی و خانوادگی او را فرا می گیرد، زیرا فردی که معتقد به خداوند باشد، یعنی مبدأ (خدا) و مقصد (معاد) را قبول دارد و نبوت که برنامه برای حرکت به سوی آن مقصد است را قبول خواهد داشت؛ چنین فردی الگوی زندگی خود را بر مبنای آموزه های شارع جهت می دهد. (3)

در این مجال به تبیین رابطه نگرش مذهبی و دعا و اثربخشی آن بر سلامت روانی و جسمانی

1- . آذربایجانی، روان شناسی اجتماعی، ص 138.
2- . کجباف، «مقایسه نگرش مذهبی و سلامت...» ، مطالعات اسلام وروان شناسی، ش2، ص70.
3- . کجباف، مقایسه نگرش مذهبی و ایمان، همان، ش3، ص53.

خواهیم پرداخت.

1. رابطه نگرش مذهبی با دعا

دعا زبان مشترک تمام ادیان، بلکه تمام انسانهاست. گاه فرد دعا را وسیله ای برای رفع حاجت دانسته و آنرا می خواند و گاه دعا را براساس الگوی دینی که توصیه شده می خواند. ما معتقدیم هر دو الگو اثربخش است، ولی آنچه می تواند نگرش ساز باشد دعا با الگوی دوم است به شرط آنکه هنگام خواندن دعا، به مفاهیم آن توجه شود. حال این پرسش مطرح می گردد که چگونه دعا نگرش مذهبی را می سازد. گفته شده که نگرش مذهبی، از جمله نگرش ها بوده و محور آن توحید، نبوت و معاد می باشد.

برای تایید این نظر که دعا نگرش ایمانی را می سازد دو دلیل ذکر خواهد شد.

دلیل اول: اگر نیایشگر وقتی دعا می خواند در مضامین تدبر داشته و آنرا تکرار کند اعتقاد وی شکل می گیرد. به عنوان مثال در دعای دوازدهم صحیفه مهدیه آمده: یا من اظهر الجمیل و ستر القبیح؛ ای آنکه خوبی ها را ظاهر و زشتی ها را پنهان می کند...، یا واسع المغفره؛ ای آنکه آمرزش وسیع داشته... ، یا عون کل مستعین؛ ای یاور هر دادخواه ... براساس اینکه یکی از راههای خداشناسی توجه به صفات خداست؛ اگر نیایشگر هنگام دعا بفهمد چه می گوید، در واقع به اوصاف الهی معرفت پیدا می کند و با تکرار دعا و گذر زمان اعتقاد وی به خدا تقویت می گردد. در موضوع امام شناسی، توجه به مفاهیم نیایش پنجم ما را متذکر به سلسله امامت و اوصاف هر امام کرده و این الگو می تواند در باورسازی ما نسبت به ائمه موثر باشد. البته ادعیه دیگر در موضوع معاد و نبوت و کلیه مباحث اعتقادی مانند مقدرات قیامت، بهشت و جهنم، مرگ و غیره به صورت پراکنده در ادعیه مختلف آمده است.

دلیل دوم: مامعتقدیم نگرش مذهبی در روان شناسی همان ایمان به خداست که درمباحث دینی به آن پرداخته شده و سوالات پرسش نامه نگرش سنج مذهبی موید این نگاه است. به عنوان مثال پرسش نامه نگرش سنج مذهبی که توسط آقایان خدا یاری فرد و غباری بناب (1374)

تهیه شده شامل مباحث عبادات، اخلاقیات، مباحث اجتماعی، جهان بینی باورها و علم و دین می باشد. دقت و تأمل تبیین موضوعات فوق آن را در سه محور توحید، نبوت و معاد قرار

می دهد. (1) بنابراین دعا با نگاه جدید و رعایت شرایط می تواند نگرش مذهبی یا ایمانی افراد را بسازد.

2. رابطه نگرش مذهبی وسلامت روانی

نظر روان شناسان در مورد تأثیرات اعتقادات دینی بر سلامت روان آن است که ایمان به خدا و نگرش مذهبی نیروی خارق العاده ای را به وجود می آورد و نوعی قدرت معنوی به انسان می بخشد که او را در تحمل سختیها یاری می رساند و او را از نگرانی ها دور می نماید. ویلیام جیمز بنیانگذار روان شناسی در آمریکا و نویسنده مقاله "انواع تجارب مذهبی" (1902) می گوید:

ایمان بدون شک موثرترین درمان اضطراب است و فقدان ایمان زنگ خطری است که شکست انسان را در برابر سختی های زندگی هشدار می دهد.

پارگامنت نقش روان شناختی مذهبی را در کمک به مردم توصیف نموده و می گوید:

مذهب می تواند در ایجاد احساس امید، احساس نزدیک بودن به دیگران به آرامش هیجانی، فرصت خودشکوفائی، احساس راحتی، مهار تکانه و نزدیکی به خدا موثر باشد.

هیدوث اظهار کرد:

فقدان باورهای مذهبی علت اصلی بیماریهای روانی است و بیمار روانی از طریق آموزش اصول مذهبی درمان می شود. (2)

پژوهشهای انجام شده در چند دهه گذشته نشان می دهد که بین مذهب و سلامت روان ارتباط وجود دارد. روان شناسی مذهب حمایتهای تجربی برای این عقیده فراهم کرده که به عنوان نمونه به دو مورد اشاره خواهیم کرد:

1. مطالعه رابطه بین مذهبی بودن و معناداری زندگی و سلامت روانی توسط چامبر بنیاند و برگین و همکارانش با فرا تحلیل 24 مقاله پژوهشی به بررسی رابطه بین مذهب با بهداشت روانی انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که در مجموع رابطه بین مذهب و بهداشت روانی مثبت است. همچنین پیترسون در مقاله خود با عنوان «جایگاه ایمان مذهبی در بهداشت روانی» نتیجه

1- . کاظمیان مقدم، « بررسی نگرش مذهبی با شادکامی...» ، مطالعات اسلام وروان شناسی، ش 8، ص 162.

2- . کجباف، «مقایسه نگرش مذهبی و سلامت»، همان، ش 2، ص 32.

می گیرد که ایمان به خدا و باورهای مذهبی در دوره های دشوار و تحمل ناپذیر از جمله رویاروئی با بیماریهای سخت بدنی به انسان آرامش می بخشد. (1) همچنین در دبیرستانهای دخترانه اصفهان رابطه بین نگرش مذهبی و سلامت روانی مورد تحقیق قرار گرفت. روش تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی بوده، آزمون نگرش مذهبی دارای 18 سوال سه گزینه ای و پرسشنامه عمومی برای سنجش ملاکهای سلامت شامل جسمی سازی، اضطراب، بی خوابی، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی به عنوان ابزار تحقیق استفاده شد. یافته ها نشانگر آن است بین نگرش مذهبی و اضطراب رابطه منفی وجود دارد که بین نگرش مذهبی و سلامت روان رابطه مثبت وجود دارد. به عبارت دیگربه میزانی که نگرش مذهبی فرد بیشتر باشد اضطراب وی کمتر می شود؛ پس براساس الگوهای روان شناختی ایمان در سلامت روان اثر مثبت دارد، اگرچه سلامت روان کامل نیاز به دلایل متعدد دارد.

2. کاظمیان و همکارانش تحقیق بر دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان در سال 88 - 1387 را به دو روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب کردند. طرح پژوهش از نوع مقایسه ای بوده. در این پژوهش، پرسش نامه نگرش سنج مذهبی، پرسش نامه سلامت روانی تجزیه و تحلیل داده ها افزون بر روشهای آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار از روش آمار استنباطی همانند ضریب همبستگی پیترسون استفاده شد. نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیترسون نشان داد که بین نگرش مذهبی دانشجویان دختر و پسر با شادکامی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین نگرش مذهبی و سلامت روانی آنان رابطه مثبت معناداری مشاهده شد. (2) همچنین پژوهش رستمی (1383) نشان داد بین وضعیت مذهبی دانش آموزان با هوش هیجانی آنان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. نو نیمیکره مک نلی و بلوم (2003) در پژوهشی با هدف بررسی رابطه دینداری با سلامت نوجوانان انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که دینداری در برابر رفتارهای ناهنجار از افراد محافظت می نماید؛ همچنین پژوهش های مهرابیان (1379) و خلیلی (1379) نشان می دهد بین نگرش مذهبی و سازگاری فردی و اجتماعی دانش

1- . همان.

2- . کاظمیان، «بررسی نگرش مذهبی باشادکامی»، همان، ش 8 ، ص 156.

آموزان رابطه مثبت و معنی داری وجود د ارد. (1)

بنابراین بین ایمان مورد درخواست در ادعیه و مباحث مربوط به معاد، با نگرش مذهبی که روان شناسان مطرح می نمایند رابطه مفهومی و مصداقی وجود دارد (اگرچه جامعیت الگوهای دینی بیشتر بوده). از طرف دیگر بین نگرش مذهبی با سلامت روانی طبق تحقیقات بیان شده رابطه معناداری وجود دارد؛ بنابراین دعایی که نگرش ایمانی فرد رامی سازد می تواند در ارتقای سلامت روانی او اثرگذارباشد.

3. رابطه نیایش و آرامش روانی

برای تبیین واژه آرامش باید معنای اضطراب را بررسی کرد. اضطراب واژه عربی باب افتعال به معنی سرگردان بودن و حرکت می باشد. معادل فارسی آن پریشان شدن، نگرانی، آشفتگی و در انگلیسی احساس ناراحتی و ترس معنا شده است. به عبارت دیگر عدم آرامش همراه با ناراحتی، اضطراب نامیده می شود. در دیدگاه شناخت نگر، باورهای نادرست ریشه اختلال های اضطرابی می باشد و تعمیم نگرشهای غلط اضطراب فرد را بیشتر می کند؛ البته این نگرشها تنها عامل اضطراب نمی باشد، بلکه عوامل متعددی در شکل گیری اضطراب موثر است.

دربارۀ تبیین ریشه های اضطراب، ناراحتی، افسردگی و. . . نظریه های متفاوتی وجود دارد. برخی علل این گونه مشکلات را بیوشیمیایی می دانند و قائلند که به علت تغییر مواد شیمیایی پیک های عصبی، کارکرد مغز و دستگاه عصبی مرکزی را دچار مشکل می کند؛ به همین دلیل به دارودرمانی اعتقاد دارند. گروهی دیگر آن را مربوط به عوامل شناختی می دانند و ریشۀ ناراحتی ها، اضطراب ها، افسردگی ها و بیماری های دیگر را الگوهای نامناسب شناختی می دانند. درحقیقت افراد بیمار در تعبیر و تفسیر رویداد ها مشکل دارند؛ البته این رویکرد منکر تأثیرگذاری الگوهای تربیتی در ایجاد این گونه تعابیر و تفاسیر نیست. همچنین منکر تأثیرگذاری عوامل بیوشیمیایی و اجتماعی درخصوص الگوهای غلط شناختی هم نیست. (2) بنابراین تفسیر افراد از حوادث زندگی متفاوت است و این تفسیر در آرامش و سلامت افراد نقش دارد. نگارنده معتقد است یکی از آموزه

هایی که تفسیر صحیح از زندگی و حوادث آن را به ما نشان می دهد، آموزه های موجود در

1- . کجباف، همان، ص32.

2- . یونسی، افسردگی، ص15.

ادعیه است. این آموزه ها مثبت نگری، واقع نگری و اعتماد و توکل و آرامش یافتن را به ما آموزش می دهند. اگر با این آموزش، دین را به شکل صحیح بفهمیم و در مصداق یابی آن درست به نتیجه برسیم، قطعاً به آرامشی مطلوب دست خواهیم یافت.

مردم باورهای خاصی درباره خود، دیگران و دنیای خویش دارند. شکل گیری این باورها از دوران کودکی آغاز می گردد. باورها در دو سطح مطرح می باشند؛ باورهای بنیادی که این باورها بسیارکلی و انعطاف ناپذیر و بیش ازحد تعلیم یافته می باشند. درمقابل، باورهای میانی وجود دارد که شامل نگرش ها و مفروضه های فرد می شود. (1)

اینکه ما به موضوعات پیش آمده چگونه بنگریم به نگرش ما برمی گردد. برخی افراد اتفاقات را به دید مشکل نگاه می کنند و برخی به دید مسئله، گاه آنان که به دید مشکل نگاه می کنند تفسیر و برداشت نادرست دارند، مثلا خدا مرا بدبخت آفریده، راهی ندارم، کاری نمی توانم بکنم و... . این نگاه به مسائل زندگی آدم را در بن بست قرارمی دهد و استمرار آن سبب افسردگی می گردد. روانشناسان درتعریف افسردگی گفته اند:

اندوهگینی عمیق است که در فرد اثرگذاشته و سبب عوارضی از قبیل اضطراب و اختلال در عملکردهای طبیعی شده و عدم تمرکز و احساس گناه و ناتوانی خود را نشان می دهد. (2)

در تعریف جدید سازمان بهداشت جهانی آمده افسردگی بیماری است که در آن، خلق فرد غمگین است و علا قه اش به کارهایی که انجام می داده را از دست می دهد. (3)

می توان گفت بروز افسردگی براساس نگرش های منفی و شناختی درمسائل زندگی است. هرگاه فرد خود را در بن بست ببیند و ازطرفی ناتوانی خود را در نظر بگیرد، نا آرام و مضطرب می گردد؛ اگر این ناآرامی و نا کارآمدی استمرار پیدا کند می تواند منجر به افسردگی گردد. حال این پرسش مطرح است که دعا چگونه می تواند افسردگی را کاهش دهد؟

نگرش ما به دعا به دو گونه است؛ گاه دعا به عنوان "مقابله مذهبی" به کار می رود. اگر فرد از

1- . محمدی، شناخت درمانی، ص33.
2- . فقیهی، مقایسه الگوی چند وجهی اسلامی با مدل شناخت، ص73.
3- . اسدی بیا درم ورد افسردگی حرف بزنیم، ص7، 1396.

دعا به عنوان ابزاری برای رسیدن به حاجت استفاده کند؛ اینجا دعا یک مقابله مذهبی برای رفع مشکل است که می تواند درکاهش اضطراب و نگرانی اثربخش باشد، ولی فراتر از مقابله مذهبی آن است که نگرش خود را درآن موضوع با دعا بسازیم. این نگاه به دعا اثربخشی بیشتری خواهد داشت. به عنوان نمونه امام سجاد علیه السلام در صحیفه سجادیه دعای 54 در موضوع غم می فرماید:

یا فارج الفهم یا کاشف الغم یا رحمان الدنیا و الاخره و رحیمهما صل علی محمد و ال محمد واخرج همی و اکشف غمی؛ (1) ای گشاینده اندوه، ای برطرف کننده غم، ای نعمت بخش دنیا و آخرت و مهربان دو سرا، بر محمد و خاندانش رحمت فرست و اندوهم را بگشا و غمم را برطرف کن.

نگاه جدید به دعا بیانگر نکاتی است؛ از جمله:

1. تناسب دعا با موضوع: بدین معنی که گاه افراد مشکل مالی، بیماری ، کار و ... پیدا می کنند؛ برای رفع این مشکل دعای توسل می خوانند که این نگاه به دعا همان مقابله مذهبی است، یعنی برای حاجت دعا خوانده است. ولی به نظرما ائمه درموضوعات متفاوت دعاهای متعدد ارائه کردند و این موید آن است که افزون برمقابله مذهبی، قصد نگرش سازی با دعا را داشته اند.

2. تناسب مضامین دعا با موضوع: امام سجاد در بین صفات الهی یا خارج و یا کاشف و یا رحمان و یا رحیم بیان نمود، در واقع با بیان این صفات بینش و نگرش نیایشگر تغییر می کند؛ البته به شرط آنکه وقتی دعا می خواند بر مضامین آن توجه کند وآن را بفهمد. تغییر نگرش به واسطه این دعا آن است که اگر فردی خود را تنها پنداشت و فکرکرد در مشکل به بن بست رسیده و نعمت ها توسط خلق از او گرفته شده، پس در این حال اگر به مضمون دعا توجه نماید به این نگرش می رسد که اگر ما خود را تنها دیدیم نادرست است، خدا هست، و اینکه به بن بست رسیدیم فکر ما است و گشایشگری وجود دارد که اسباب گره گشایی را فراهم می کند و اینکه فکرمی کنیم باورنداریم نادرست است. خدا کاشف و برطرف کننده گرفتاری ها است. اینکه دیگران رفتاری داشتند تا به ما نعمت نرسد نباید ما را نگران کند، چون صاحب تمام نعمت ها دردنیا و آخرت خدا است. این نگرش ها که برگرفته از مضامین دعا است سبب مثبت نگری، امید و

تقویت انگیزه و حرکت در رسیدن به اهداف انسان می شود و تفسیرهای نادرست و نگرش های

1- . احمدی فراز، صحیفه سجادیه با اشاراتی به بهداشت روانی، ص317.

منفی (بن بست، تنهایی، ناتوانی) را ازبین می برد و امید و نشاط را افزایش می دهد. بنابراین سبب کاهش افسردگی می گردد، بدین معنی که اگر فرد آن را به عنوان مقابله مذهبی بداند، بیانگر آن است که هنوز امید برای رسیدن به هدف خود دارد و از دعا برای هدف خود بهره می برد؛ اما اگر با دعا بینش و نگرش خود را بسازد، یعنی متناسب با خواسته خود دعا بخواند این امردر انتقال نگرش درست او را یاری می کند و هرچه باورها و نگرش های ما درست ترگردد اضطراب، نا آرامی و ناکامی و افسردگی ما کاهش می یابد.

2. دعا و پزشکی

تحقیقات امروزی در حوزه دین با دو رویکرد صورت می پذیرد: رویکرد اول، نگاه واقع گرایانه به دین است، اثبات وجود خدا و صفات الهی از طریق مباحث فلسفی و استدلالی و کلامی مربوط به این دیدگاه می باشد. رویکرد دوم، کارکردگرایانه است، یعنی اعتقاد به وجود خدا چه اثری در زندگی، سلامت جسم و روح و روان فرد دارد. دعا نیز مورد تحقیق این دو رویکرد قرار گرفته است. در نگاه اول فلسفه دعا، رابطه دعا و تقدیر و غیره مورد بررسی قرار می گیرد و در نگاه دوم اثر دعا در سلامت و بهزیستی روانی وجسمی وطبیعت مورد تحقیق قرار گرفته است. دعا در حوزه پزشکی نیزاینگونه مورد پژوهش قرار گرفته است. مثلا در طبِ مکمل درمان های روان شناختی شامل مراقبه، روان درمانی، آرام سازی و دعادرمانی آمده است. مراقبه -که به دعای بدون کلام و همراه با سکوت گفته می شود- اثرات فیزیکی مفیدی مانند کاهش تعداد تنفس و ضربان قلب و فشار خون و کاهش درجۀ حرارت پوست و اثرات مثبتی بر روی تسکین درد و بی خوابی داشته است. (1) دراین ارتباط بنسون استاد دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد آمریکا در مورد دعا می گوید:

تکرار دعا موجب کاهش فعالیت های موجی مغز و فشار خون می شود؛ گاه نیایش چنان قدرت درمانی دارد که درمان پرهزینۀ دارویی را از بین می برد. اگر ما به اعتبار این دارو (دعا) معترف باشیم باید در نسخه های پزشکی خود بنویسیم دعا کنید، دعا کنید، دعا کنید. متخصصان در یک بررسی راجع به بزرگسالان یافتند که نیایش نمود های منفی عاطفی را که ناشی از فشار خون بوده، کاهش داده است.

1- . ناجی، معنویت در پرستاری، ص 127.

همچنین نتیجه گرفتند کسانی که نیایش فعالانه تر دارند سالم ترند و بین نیایش و سلامت جسمانی و روانی رابطهٔ مثبت وجود دارد. (1)

همچنین پزشکان در پژوهشی با نام «اثر دعادرمانی بر هموگلوبین و فریتین بیماران مبتلا به تالاسمی» اثربخشی دعا در کاهش فریتین و افزایش هموگلوبین و افزایش فواصل خون گیری بیماران تالاسمی تأییدکردند.

دراثربخشی آموزه های دینی، به خصوص دعا می توان به تحقیقات جدیداستنادکرد.

1. از یافته های جدید «سایکونوروایمونولوژی»، وجود انواعی از ملکول هایِ پیک به نام «نوروپپتید ها» است. این ملکول های پیک، پیام مربوط به افکار و عقاید و احساسات را از طریق گردش خون حمل کرده و به این ترتیب وضعیت روانی و ذهنی را مستقیم به تمام سلول های بدن مرتبط می کند. (2)

پس دین می تواند یکی از مهم ترین عوامل تقویت یا تضعیف سیستم ایمنی باشد که تحت تأثیر افکار و احساسات است. این ملکول ها می تواند از مغز و حتی از دیگر ارگان های بدن سرچشمه بگیرند. مطالعات نشان داده که سیستم ایمنی همانند سیستم عصبی در گردش عمل می کند که شدیداً متأثر از افکار و احساسات ماست، شواهد نشان می دهد که احساس باختن یا نارضایتی می تواند به طور جدی عملکرد سیستم ایمنی را مختل کند و سبب انواع بیماریهای مزمن شود.

بنابراین آموزه های دینی به خصوص دعا و نیایش که از منابع غنی و مهم دین ماست در تصحیح عقاید و تکمیل افکار و تثبیت نگرش های ما مؤثر است و به عنوان الگوی فکری، عاطفی و رفتاری محسوب می شود که نیاز به تبیین دارد و اگر نیایشگر بتواند این الگو ها را استخراج و به کار بندد، برای ارتقای سلامت خود گامی مهم برداشته است؛ زیرا این الگوها و ادعیه ما را به سوی مثبت نگری، واقع بینی، امیدواری، خوش بینی و ... دعوت می کند که این امور در سلامتی انسان تأثیر دارد.

2. اصل هفتم طب «تئوسوماتیک» دعا کردن برای دیگران است. «این طب، معروف به طب

1- . مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص 112.
2- . مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص84 .

خدایی تنی است و قائل است که ذهن یا وضعیت روحی و روانی فرد در روند بهبودی و بیماری مؤثر است». (1) لذا برای درمان بیماری های صعب العلاج و سرطان با روش خاصی از آموزه های دینی استفاده می کنند؛ البته این درمان به معنای نفی تأثیر باکتری، سلول های سرطانی و. . . نیست؛ بلکه اعتقاد و عمل به آموزه های دینی را در تسریع روند بهبودی و درمان مؤثر می داند.

د) آموزش و آموختن اندیشه مهدوی با دعا

اندیشه از نظر لغوی همان فکر است و درمعنای خاص خود سیر ذهنی از معلوم برای کشف مجهول است، اندیشه در معنای عام به هر نوع صورت فکری مانند خیال و گمان گفته می شود.

اعتقاد در لغت، یعنی پیوند و گره زدن و از نظر اصطلاحی اندیشه ای است که مورد تصدیق قرار گیرد. به عبارت دیگر یک اندیشه بیش از آنکه مورد تصدیق قلبی قرار گیرد در ذهن انسان جای دارد، ولی به آن اعتقاد گفته نمی شود، اما پس از آنکه مورد تصدیق قرار گرفت نام اعتقاد به خود می گیرد. بنابراین اندیشه بر روی اعتقاد اثرگذار است و اعتقاد قوی از اندیشه قوی و محکم نشأت می گیرد. (2) ما معتقدیم دعا یک الگوی معرفتی اندیشه نمای اعتقادساز است؛ بدین معنی که دعا در مسائل و موضوعات متفاوت مانند: خداشناسی، صفات الهی، ملک شناسی، خودشناسی، الگوی ارتباط با خود، خدا و خلق، طبیعت شناسی و غیره، بینش و نگرش و اندیشه قدسی به انسان ارائه می کند و در همان حال، آن اندیشه را تبدیل به اعتقاد می کند به شرط آنکه نیایشگر هنگام تکرار نیایش توجه به مفاهیم دعا داشته باشد.

به عبارت دیگر اگر بخواهیم نگرش ائمه نسبت به خلق و خالق و خلقت را بدانیم براساس نیایشهای آنها می توان این بینش را پیدا کرد و نیز اگر بخواهیم این اندیشه را به پیروان آنان انتقال دهیم به واسطه نیایش می توان به این نتیجه رسید. به عنوان نمونه حضرت در دعای سوم صحیفه در توصیف خداوند چنین می فرماید: ای آنکه در اوج پیدایی پنهانی، ای آنکه در اوج پنهانی پیدایی، ای جداکنند روشنایی و تاریکی، ای وصف شده ای که ذاتت شناخته نشود، ای شناخته شد بی همانند، ای محدود کنند هر نهایت پذیر، ای بینند هر دیدنی و به وجود آورند هر

1- . همان، ص 78.
2- . وئیس کرمی، اخلاق، ص40.

موجود و شمارشگر هر شمارش پذیر و گم کنند هر گمشده؛ جز تو کسی سزاوار پرستش و صاحب بزرگواری و بخشش نیست. ای آنکه به هیچ گونه کیفیت نیایی و در هیچ مکانی جایگاه نپذیری، ای پرده نشین از دیدار دیده ها، ای [وجود] جاودانه و ای سرپرست پابرجا و ای دانای همهٔ دانسته ها. (1)

توجه به مفاهیم این دعا، می تواند نشانگر آن باشد که حضرت بینش و شناخت خود از خدا و صفات وی را به این روش بیان می کند. به عبارت دیگر خدا از دیدگاه امام زمان اینگونه وصف می شود: ناپیدایی خدا، ناشناختنی ذات خدا، بینایی خدا برهر موجود، فراتر بودن خدا از زمان و مکان و... . پس نیایش هم منبع اندیشه شناسی ائمه و هم الگوی معرفت بخش و اعتقادساز برای پیروان آنهاست و اگر نیایشگر هنگام نیایش تدبر در مفهوم آن داشته باشد در حین شناخت، اعتقاد خود را نیز می سازد. ازطرف دیگر اگر بخواهیم اندیشه های ناب ائمه اطهار را در مسائل و موضوعات مختلف بدانیم و این اندیشه ها را به دیگران آموزش دهیم و بینش و نگرش مخاطبان را بسازیم یکی از بهترین روشهای آموزشی قدسی، دعاست، زیرا دعا یک الگوی معرفت بخش اندیشه نمای بصیرت ساز میباشدکه استدلات فلسفی - عرفانی رادر ظرف عواطف ارائه می نماید؛ بنابراین اگر بتوان با این روش در پیروان حضرت اندیشه های امام زمان را نهادینه کرد قطعا شاهد رفتاری مهدوی خواهیم بود. البته اندیشه ائمه محدودبه بینش درمورد خدا نیست، بلکه بادعانگرشهای متعدددر موضوعاتی مانندخودشناسی، طبیعت شناسی، ارتباط بادیگران ومسائلی مانند غم، بیماری وغیره رابه ماآموزش می دهند. نکته قابل توجه اینکه برای نگرش سازی با دعا لازم است دوره های آموزشی ارائه گردد و صرف اینکه فرد دعا بخواند نمی توان اعتقاد درست را انتقال داد، زیرا نحوه خواندن دعا، نوع نیایش ها، فرایند زمانی دعا و غیره در نگرش سازی دعا موثر می باشد.

1- اهری، صحیفه مهدیه، ص20.

دوم. اهداف نگارش

اشاره

منشأ بهروزی انسان مربوط به درون و افکار و نگرش اوست؛ امّا امروزه گروهی از آن غافلند و آن را در بیرون جست وجو می کنند که نه تنها کاری از پیش نبرده اند، بلکه بر اضطراب آن ها افزوده شده است. حال برای بازگشت به درون باید نقش آموزه های دینی و معارف موجود در ادعیه را در زندگی پررنگ نمود. بایسته است که پژوهشگران، آموزه های دینی را به صورت کاربردی تحلیل و تبیین نمایند. براین اساس نگاه به دعا نگاهی کاربردی است که به صورت مسئله درچند محور تبیین شده است.

نخست آنکه آیا خواندن، باورنمودن و الگو گیری از آموزه های صحیفه مهدیه در بهداشت روانی و ارتقای سلامت مؤثر است؟ دوم آنکه آیا بین آموزه های قرآنی و ادعیه صحیفه مهدیه از جهت معنایی رابطه ای وجود دارد؟ سوم آیا دعا درنفی فرقه های غیرشیعی کاربرد دارد؟پاسخ سوال اول و دوم مثبت است که این نظر با نکات روانشناختی و قرآنی که به صورت زیرنویس آمده تایید می گردد. همچنین در پاسخ به سوال سوم باید گفت : یکی از راه های شناخت اندیشه شناسی تشیع توجه به مضامین دعاست؛ ائمه ما برای اثبات مبانی شیعه و نفی فرق اسلامی غیرشیعی از دعا بهره جسته اند که به عنوان نمونه مواردی به صورت زیرنویس در این کتاب آورده ایم. البته مبحث فرقه های اسلامی با همکاری جناب آقای دکتر عباسی هیئت علمی دانشگاه اصفهان در گروه تاریخ صورت گرفته است.

به بیان دیگر نوشتارهایی که به صورت زیرنویس و مختصر در این کتاب آمده، درصدد تایید این باور است که قرائت، باور و الگوگیری از دعاهای صحیفه مهدیه می تواند در موارد زیر اثرگذار باشد:

1. در ارتقای سلامت در ابعاد (روان، اجتماع، جسم و ...) اثربخش باشد؛

2. در تایید این الگو که ادعیه ائمه برگرفته از کلام وحی است و آموزه های شیعه اثنی عشر

انطباق با آموزه های قرآنی دارد؛

3. دعا یک روش ایجابی برای تثبیت عقائد شیعی ونفی غیر می باشد .

مطالبی به صورت زیرنویس برای سه مورد فوق به اختصارذکرشده است ؛ بنابراین ادعیه امامان شیعه از زوایای مختلف، با تبیین و تحلیل، می تواند کاربردهای متمایز و راهکارهای جامعی در زندگی ما عرضه نمایند که لازم است پژوهشگران به آن توجه بیشتری نمایند.

هدف ازنگارش این کتاب حداقل سه امر می باشند که به تبیین آن پرداخته می شود.

الف) ترویج نگاه کاربردی به دعا

هدف اساسی از نگارش صحیفه مهدیه با نگاه روان شناختی نگرش بدیع و کارکردگرا به نیایش می باشد. رویکرد کارکردگرا به جای بحث عقلانی از دین یا به علاوه بحث عقلانی از دین، آثار و نتایج التزام نظری و عملی از دین را بحث می کند و این نگاه به دین در حوزه پزشکی، روان شناسی و جامعه شناسی جایگاه ویژه ای پیدا کرده است؛ البته آثار قدسی و معنوی دعا فراتر از آن چیزی است که کارکردگراها گفته اند، ولی برای آنکه توجه عموم را به ادعیه بیشتر جلب نمود و کاربرد دعا در زندگی ما بیشتر شود و در مجامع علمی به دعا توجه ویژه شود به نظر آمد یکی از راهکارهای آن قرار دادن مضامین دعا در این ساختار می باشد؛ بنابراین ثواب، قداست و معنویت دعا امری قطعی بوده که زبان از وصف آن عاجز و قلم از نثر آن قاصر است، ولی برای آنکه ارتباط و انس بین نسل جوان و دعا بیشتر شود به نظر رسید ادعیه حضرت مهدی بدین گونه ارائه شود.

همچنین جلب توجه بیشتر اندیشمندان و پژوهشگران به متون ادعیه حضرت مهدی برای الگوسازی از متن دعا هدفی دیگر بوده است. بر این اساس توضیح و تشریح مباحث روان شناختی به صورت اشاره در پاورقی ها بیان شده و تبیین و برتری کلام حضرت مجال دیگری را می طلبد. بنابراین امیدواریم این گام نخست راهی باشد برای آنکه صحیفه مهدیه مطرح شده و با نگاه بدیع به نیایشهای حضرت الگوهای کاربردی از آن استخراج شود.

ب) ترویج مراقبت معنوی نیایش محور

معنویت دینی یکی از والاترین نیازهای انسانی بوده که همزاد انسان است. معنویت ریشه در

فطرت انسان، یعنی خداگرایی وی دارد. تحقیقات کاربردی امروز نشانگر آن است که معنویت نه تنها بر حالات خلقی و سلامت روانی، بلکه بر شرایط جسمانی افراد نیز اثرگذار می باشد؛ افرادی که میزان معنویت آنها بالاتر است سیستم ایمنی بدن آنها بهتر بوده و غدد درون ریز آنها منظم تر کار می کند و فشار خون آنها کمتر می باشد. این کارکرد معنویت و دین در سلامت، سبب شد تحقیقات در حوزه دین و سلامت که تا نیمه اول قرن بیست، 200 پژوهش بوده یکدفعه آخر قرن بیست به 5000 پژوهش برسد. از طرف دیگر کارکرد معنویت به حدی زیاد بوده که پژوهش درباره معنویت در رشته های متنوعی از قبیل پزشکی، روان شناسی، انسان شناسی، عصب شناسی و علوم شناختی پیشرفت کرد و در حال حاضر در 72 دانشکده پزشکی در آمریکا درسهایی به دانشجویان ارائه می گردد که بتوانند جنبه های معنوی را ارزیابی کنند. (1) همچنین مراقبت معنوی برای بیماران جایگاه ویژه ای پیدا نموده است. براساس این ضرورت اعضای پنج انجمن که بالغ بر ده هزار نفر می باشند بیانیه ای مشترک برای مراقبت های معنوی در بیمارستانهای اروپا ارائه کردند که باید روحانی مقیم در بیمارستان کنار پزشک به بیمار خدمات معنوی ارائه کند. معنویت از دیدگاه ما عبارت است از: یک نظام باور و عمل بر مبنای معنا و ارزشهای پویا و ارتباطات محبت آمیز و عمیق با خود، خلق و خلقت در سایه ارتباط با خدا (قرب به خدا) که زندگی را ارزشمند و مرگ را معنادار می کند. مراقبت معنوی، یعنی معنابخشی به زندگی براساس مبانی دینی همراه ساختارهای علمی بوده و محور این مراقبت، قرآن و روایات می باشد که با استفاده از دعاها با الگوهای روان شناختی نگرش و معنای زندگی افراد را ارتقا می بخشد. هدف ما ترویج معنویت با دعا بوده که سبب معنابخشی به زندگی همه افراد شده، از طرفی این معنابخشی با دعا مانع انحراف افراد از دین بوده و نوعی مبارزه غیرمستقیم با عرفانهای نوظهور می باشد. اغلب افراد به خاطر ناآرامی ها و نابسامانی در دنیای کنونی خواستار آرامش و سامان درونی می باشند و عرفانهای نوظهور با ترفندهایی متعدد نوعی آرامش موقتی به افراد می دهند و آنان را جذب خود می کنند. اگر ما بتوانیم آرامش قدسی براساس الگوهای نیایشی متناسب با افراد متفاوت و حالات متعدد ارائه کنیم معنویت دینی به گونه ای شکل می گیرد که هر روز طرفداران بیشتری پیدا کند و از انحراف مصون بماند. گام نخست آن قرار

1- . مهرابی، هوش معنوی و مقیاس... ، ص30.

دادن ادعیه ائمه علیهم السلام در این ساختار می باشد. گامهای بعدی این نگاه به دعا آن است که نیاز و خواسته های مخاطبین شناسایی شود و براساس آن نیاز به صورتهای متنوع با فرایندی علمی و هدفی مشخص با الگوهای معنوی پاسخی مناسب به آنها داده شود. نگارنده در دوره های آموزشی متعدد برخی از این برنامه ها را تدوین نموده است. به عنوان نمونه برای مراقبت معنوی بیماران این مجموعه کتب با توجه به معنویت نیایش محور آماده شده است:

1. درآمدی بر مبانی مراقبت معنوی. در این کتاب، مبانی معنویت و تفاوت تعاریف آن در جهان بینی های گوناگون، مراقبت معنوی و سلامت معنوی، شرایط ارائه دهنده و گیرندهٔ مراقبت معنوی، و شیوهٔ حرفه ایِ مداخلهٔ معنوی مبتنی بر اصول روان شناختی شرح داده شده است.

2. چرا من؟. این کتاب شامل سیصد سؤال و نیاز معنوی است که در طول کار بالینیِ طولانی مدت ازطریق مصاحبه با بیماران جمع آوری شده است. گفتنی است این دو کتاب مخصوص بالینگران و پژوهشگران نگاشته شده است و محتوای کتاب «چرا من» می تواند موضوع پژوهش های متعدد قرار گیرد.

3. بیماری و بیداری. در این کتاب مهارت های معنوی برای مقابله با بیماری بیان شده و مخصوص بیماران و اطرافیان و ارائه کنندهٔ مراقبت معنوی است.

4. مراقبه با دعا. در این کتاب اذکار و دعا های کوتاه برای امیدبخشی و تقویت مهارت معنوی در بیماران آمده است.

5. آرامش با نیایش. در این کتاب بعضی ادعیه با نگاهی روان شناختی برای پاسخ گویی به نگرانی های بیماران و تغییر نگرش آنان به زندگی گزینش شده است.

6. چه کنم؟ این کتاب شامل پرسش و پاسخ های فقهی مخصوص مبتلایان به بیماری های صعب العلاج است و سؤالات آن براساس تجربه های بالینی انتخاب شده است.

ذکر این نکته لازم است که بالینگران برای استفاده از این بستۀ جامع باید علاوه بر مطالعۀ کتب، در دوره های مدون تئوریک و عملی، زیر نظَر استادان مجرب، شرکت کنند.

ج) ترویج سلامت معنوی نیایش محور

واژه معنویت درقرآن و سنت به کار نرفته است، ولی در ادبیات مسلمانان این کلمه به واژه هایی مانند روحانی و روحانیت نزدیک است. درنگاه مکاتب الهی معنویت عبارت است از: خدا

شناسی، خدا جویی و خدا محوری با شناخت هدف خلقت و زندگی، تلاش درجهت تکامل معنوی و خودسازی و اندوختن توشه ای برای حیات ابدی.

معنویت از دیدگاه اسلام تنها درسایه ارتباط با خداوند و از طریق عبودیت و پذیرش و تسلیم در برابر حق امکان پذیر است.

واژه معنویت درسلامت معنوی، نقش ویژه ای مانند جسم درسلامت جسمانی، روان در سلامت روانی، و اجتماع درسلامت اجتماعی دارد.

سلامت معنوی از دیدگاه عباسی عبارت است ازحالت اطمینان، امنیت، آرامش و سکون قلبی و روحی که از اعتقاد و اعتماد به منبع و قدرتی برتر و متفاوت از عوامل مادی و پیرامونی ناشی می شود و باعث افزایش امید، رضایتمندی و نشاط درونی می گردد و درنهایت به سلامت و تعالی همه جانبه انسان و انسانیت کمک می کند. (1)

از نظر نگارنده سلامت معنوی عبارت است از: حالت اطمینان و آرامش و سکون قلبی و روحی که از اعتقاد به خدا ناشی می شود و باعث تصحیح تکمیل باور در ارتباط با خود، خلق، خدا و خلقت شده و سبب افزایش امید و نشاط و رضایت و آرامش و قرب به خدا می گردد. با توجه به این تعریف رابطه سلامت معنوی با نیایش این گونه می گردد که اطمینان و آرامش و اعتقاد به خدا و تصحیح باورها در مدار ارتباطی چهارگانه (خدا، خلق، خلقت، خود) چگونه امکان پذیر است. ما معتقدیم نیایش یک الگوی آموزشی قدسی معرفت بخش اعتقادساز است که می تواند نگرش های افراد را در چهار مدار ارتباطی شکل بدهد؛ البته به شرط آنکه افراد هنگام نیایش به مضامین آن توجه کنند و دعا تنها عرصه خواندن نباشد، بلکه صحنه شناختن، معرفت و یافتن هم باشد، زیرا دعا یک راهبرد معنوی و یک الگوی شناختی، رفتاری و عاطفی است که اگر متناسب با مخاطبین و شرایط آنها انتخاب شود می تواند نگرش ها و رفتارهای افراد را تغییر، تکمیل، تصحیح و تثبیت نماید (البته هرکدام از موارد ذکر شده نیاز به راهکار و تکنیک معنوی دارد). بنابراین سلامت معنوی برمبنای اعتقاد، در چهار مدار ارتباطی برای رسیدن به آرامش و اطمینان وقرب به خداست و بهترین روشی که می تواند درفرایند شکل گیری این اعتقاد اثر بخش باشد و آرامش و قرب خدا را به انسان برساند نیایش است. به تاکید تکرار می نماییم که

1- . عباسی، درآمدی برسلامت معنوی، ص19 .

راهبردهای نیایشی نیاز به روش علمی دارد تا بتواند اثر بخشی آن مشخص باشد که تحلیل آن نوشتار ویژه می خواهد.

بنابراین برای آنکه سلامت معنوی و معنویت و مراقبت معنوی برای مسلمانان شکل صحیح و جامعی پیدا کند یکی از روشهای مهم این موضوع آن است که چهارده صحیفه ائمه مبنا و اساس این معنابخشی قرار گیرد و با اصل قرار دادن این دعاها به همراه الگوهای دیگر جهت استفاده وافر از منابع خود بهره بجوئیم. نگارنده در صحیفه های سجادیه، رضویه و فاطمیه این گام نخست را برداشته و درحال تدوین بقیه صحف ائمه با این نگاه کاربردی است و امید دارد خوانندگان و پژوهشگران در ترویج این فرهنگ شیعی تلاش بیشتری داشته باشند.

نکته: دین در ادیان الهی دارای مشترکاتی می باشد. تحقیقات علمی نشانگر این بوده که حداقل های مشترک دین در ابعاد سلامت افراد اثر دارد؛ آنچه در این نوشتار آمده با توجه به حداقل ها بوده، اگرچه عقیده ما براین است که آموزه های اسلام نسبت به ادیان دیگر و مباحث علمی جامعتر و کامل ترمی باشد، ولی عمل به این حداقل ها نیز اثرگذارتر می باشد.

د) معرفی کتاب

آقای الشیخ عیسی الاهری از کتاب «کلمه الامام المهدی» یادداشت برداری نموده و پس از تلاش های فراوان ایشان صحیفۀ مهدیه به چاپ رسید و در چاپ سوم صحیفۀ مذکور، ده فقرۀ دیگر از دعاهای آن حضرت را آورده و مجموع ادعیۀ حضرت مهدی به 42 دعا رسید. آقای اهری حدود نیم قرن پیش با کسب اجازۀ روایی از حضرت آیت الله مرعشی نجفی اقدام به چاپ کتاب مذکور نموده است. (1)

بر این اساس، نگارنده بر آن شد کتاب مذکورکه توسط آیه الله مرعشی نجفی تاییدشده را با نام «صحیفه مهدیه با نگاهی روان شناختی» و با هدف ایجاد نگرش بدیع و علمی به دعا عرضه نماید تا نگرش سازی ومعرفت یابی دینی بادعا افزایش یافته واندیشه های مهدوی نزد پیروان حضرت گسترش یابد.

به نظرما در هر زمان کاوش های علمی صورت گرفته و مرزهای اندیشۀ بشری پرده ای از

1- . اهری، عیسی، صحیفه المهدی، ص19.

حقایق برداشته و لذا ما به غنی بودن منابع اهل بیت پی برده ایم؛ بنابراین موظفیم در تحلیل و تبیین منابع خود تلاش و مباحث علمی را از منابع غنی خود استخراج کنیم .

گام نخست این روش در این نوشتار اجرا شده است؛ امید است توجه اندیشمندان به دعا و پژوهش در آن بیشتر گردد.

برای آنکه صحیفۀ مهدیه به صورت کاربردی مورد بهره وری قرار گیرد و خوانندگان بتوانند از این گوهر غنی بهرۀ وافر ببرند، تدابیری اندیشیده شده و اقداماتی صورت گرفته که به طور اجمال عبارت است از:

1. نمایه موضوعی و نمایه علمی؛

2. تطبیق برخی مضامین دعای حضرت با آیات قرآن؛

3. نفی برخی فرقه های اسلامی براساس مضامین دعا؛

4. معادل سازی کلام حضرت با مباحث علمی و ذکر تمایز آن ها و تأثیر آن بر سلامت.

نکته: گاهی گفته می شود از آنجا که ماهیت علم جدید مادی گرایانه است و دین یک امر قدسی است؛ بنابراین، این نوع تحقیقات قابل قبول نیست. این دیدگاه اگر به این معنی باشد که روش های علمی امروزی و چارچوب تنگ مبانی مادی گرایی را باید گسترش داد و در عین استفاده از آن، در فکر روش شناسی وسیع تر و تدوین مبانی صحیح برای علم دینی بود دیدگاهی صحیح و منطبق بر واقع است؛ اما اگر مقصود این باشد که مادی گرایی و انکار ماورای مادی ویژگی ذاتی علم جدید است و به هیچ وجه علم با تعالیم دینی تعامل پیدا نمی کند دیدگاه نادرستی است.

نیایش اول: دعای فرج

درخواست فرج و موفقیت

اَللّٰهُمَّ عَظُمَ الْبَلاءُ وَبَرِحَ الْخَفآءُ وَانْکَشَفَ الْغِطآءُ وَانْقَطَعَ الرَّجآءُ وَضاقَتِ الْأَرْضُ وَمَنَعَتِ السَّمآءُ واَنْتَ الْمُسْتَعانُ وَاِلَیْکَ الْمُشْتَکی، وَعَلَیْکَ الْمُعَوَّلُ فِی الشِّدَّهِ وَالرَّخاءِ.

یاریگرا، آزمون سختی روی آورد، پنهان کاری از بین رفت، پرده برداشته شد، امید به نومیدی گرایید، زمین تنگ گردید، آسمان]از رحمت[بازداشته شد، تو یاری کننده هستی و شِکوه ها به سوی توست و تو در سختی و آسانی تکیه گاه هستی.

درخواست گشایش

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَ الِ مُحَمَّدٍ اُولِی الْأَمْرِ الَّذینَ فَرَضْتَ عَلَیْنا طاعَتَهُمْ وَعَرَّفْتَنا بِذلِکَ مَنْزِلَتَهُمْ فَفَرِّجْ عَنّا بِحَقِّهِمْ فَرَجاً عاجِلاً قَریباً کَلَمْحِ الْبَصَرِ اَوْ هُوَ اَقْرَبُ.

خداوندا، بر محمد و خاندانش درود فرست. پیشوایانی که فرمان برداری (1) از آنان را بر ما واجب

1- . مسیر رفتار بهداشتی Healthy Behavior Pathway)): متخصصان بهداشت آموزه های دینی را مشوّق رفتارهای بهداشتی می داند. در تحقیقات، تأیید شده افرادی که به آموزه ها و احکام دینی پایبندی بیشتری دارند و به آنچه در مسیر رفتار بهداشتی (احکام دینی) آمده عمل نمایند، زندگی هدفمند و با معنایی دارند و از سلامتی مطلوب تری برخوردارند (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص 72). حضرت در این بخش از دعا، ما را به پایبندی واجبات که امامان دستور داده اند و بخشی از آن احکام است، متذکر می شوند اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا به الگوی معنوی یعنی فرمانبری دستورات امامان، توجه کند و آن را به کار بَرد، افزون بر ثواب اخروی در ارتقای سلامت جسمی و روانی وی مؤثر است؛ بنابراین نیایشگر با خواندن دعا متذکر اموری که از آن غفلت ورزیده

خواهد شد و سلامتی خود را با عمل به واجبات مانند نماز، روزه وانفاق و ... ارتقا می بخشد.

فرمودی (1) و از این رهگذر ما را به مقام و منزلتشان آشنا ساختی؛ پس به خاطر ایشان در کار ما گشایشی عطا فرما، گشایشی زود و نزدیک، به اندازهٔ چشم بر هم زدنی و بلکه کمتر از آن.

یا مُحَمَّدُ یا عَلِیُّ یا عَلِیُّ یا مُحَمَّدُ، اِکْفِیانِی فَاِنَّکُما کافِیاىَ وَانْصُرانی فَاِنَّکُما ناصِراىَ. یا مَوْلانا یا صاحِبَ الزَّمانِ، اَلْأَمانَ اَلْأَمانَ اَلْأَمانَ، اَلْغَوْثَ اَلْغَوْثَ اَلْغَوْثَ، اَدْرِکْنی اَدْرِکْنی اَدْرِکْنی، اَلسَّاعَةَ اَلسَّاعَةَ اَلسَّاعَةَ، اَلْعَجَلَ اَلْعَجَلَ اَلْعَجَلَ، یا اَرْحَمَ الرَّاحِمینَ بِمُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرینَ.

ای محمد و ای علی، ای علی و ای محمد، مرا کفایت نمایید، همانا شما کفایت کنند من هستید و مرا یاری فرمایید، محققاً شما یاری کنند من هستید. ای مولا و سرورم، ای صاحب زمان؛ امانم ده، امانم ده، امانم ده؛ پناهم ده، پناهم ده، پناهم ده؛ مرا دریاب، مرا دریاب، مرا دریاب؛ اکنون، اکنون، اکنون؛ بشتاب، بشتاب، بشتاب. ای مهربان ترین مهربانان، به واسطهٔ محمد و خاندان پاکش[تو را می خوانم].

1- . (یا اَیّها الذَینَ امَنوا اَطیعوُا الله وَ اَطیعوُا الرَّسولَ وَ اوُلیِ الأَمرِ مِنکُم. . . (؛ (نساء: 59).

نیایش دوم: دعای معرفت [1]

ضرورت شناخت [خدا]

اَللَّهُمَّ عَرِّفْنی نَفْسَکَ. فَاِنَّکَ اِنْ لَمْ تُعَرِّفْنی نَفْسَکَ، لَمْ اَعْرِفْ نَبِیَّکَ.

خداوندا! خودت را به من بشناسان، محققاً اگر خود را به من نشناسانی، پیامبرت را نخواهم شناخت.

اَللَّهُمَّ عَرِّفْنی نَبِیَّکَ. فَاِنَّکَ اِنْ لَمْ تُعَرِّفْنی نَبِیَّکَ، لَمْ اَعْرِفْ حُجَّتَکَ.

خداوندا! پیامبرت را به من بشناسان؛ [زیرا] اگر پیامبرت را نشناسم، حجت تو (امامم) را نخواهم شناخت.

اَللَّهُمَّ عَرِّفْنی حُجَّتَکَ. فَاِنَّکَ اِنْ لَمْ تُعَرِّفْنی حُجَّتَکَ، ضَلَلْتُ عَنْ دینی.

منعما! حجتت را به من بشناسان؛ زیرا اگر حجتت را نشناسانی از دین و آئینم گمراه می شوم.

اَللَّهُمَّ لا تُمِتْنی مِیْتَهً جاهِلِیَّهً، وَلا تُزِغْ قَلْبی بَعْدَ اِذْ هَدَیْتَنی.

حیات بخشا! مرا چون مرد گان [دوران] جاهلیت نمیران و دلم را بعد از هدایت منحرف نکن.

اَللَّهُمَّ فَکَما هَدَیْتَنی بِوِلایَهِ مَنْ فَرَضْتَ طاعَتَهُ عَلَیَّ مِنْ وُلاهِ اَمْرِکَ بَعْدَ رَسُولِکَ صَلَواتُکَ عَلَیْهِ وَآلِهِ، حَتّی والَیْتُ وُلاهَ اَمْرِکَ: اَمیرَ الْمُؤْمِنینَ وَالْحَسَنَ وَالْحُسَیْنَ وَعَلِیّاً وَمُحَمَّداً وَجَعْفَراً وَمُوسی وَعَلِیّاً وَمُحَمَّداً وَعَلِیّاً وَالْحَسَنَ وَالْحُجَّهَالْقائِمَ الْمَهْدِیَّ صَلَواتُکَ عَلَیْهِمْ اَجْمَعینَ.

هدایتگرا! همچنان که مرا هدایت نمودی بر ولایت امامان از ولایت والیان امر تو بعد از پیامبر که درود تو بر او و خاندان او باد [این هدایت را] پایدار فرما. من ولایت آنان را به جان پذیرفتم که امیرالمؤمنین و حسن و حسین و علی و محمد و جعفر و موسی و علی و محمد و علی و حسن و حجت قائم، مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف هستند، درود تو بر همهٔ آنان باد.

اَللّٰهُمَّ فَثَبِّتْنی عَلی دینِکَ وَاسْتَعْمِلْنی بِطاعَتِکَ وَلَیِّنْ قَلْبی لِوَلِیِّ اَمْرِکَ وَعافِنی مِمَّا امْتَحَنْتَ بِهِ خَلْقَکَ وَثَبِّتْنی عَلی طاعَهِ وَلِیِّ اَمْرِکَ الَّذی سَتَرْتَهُ عَنْ خَلْقِکَ فَبِاِذْنِکَ غابَ عَنْ بَرِیَّتِکَ، وَاَمْرَکَ یَنْتَظِرُ.

خداوندا ! مرا در دینت پابرجا نگهدار، و در فرمان برداریت به کار گیر، و در پیشگاه ولیّ امرت دلم

1- .از آنجاکه این دعا طولانی است؛ دعارابه چند قسمت تقسیم نموده و ترجمه هرقسمت را پس از آن نقل نموده وسپس قسمت دیگری از دعا را ذکر کرده ایم.

را نرم کن، و از آنچه [به وسیلهٔ آن] آفریده ات را آزموده ای معافم دار و در اطاعت ولیّ امرت، آن کسی که او را از مخلوق خویش پنهان کردی و با اذن تو غیبت اختیار کرده و چشم به راه فرمان توست، استوارم دار. (1)

ضرورت صبر و بردباری در زمان غیبت

وَاَنْتَ الْعالِمُ غَیْرُ مُعَلَّمٍ بِالْوَقْتِ الَّذی فیهِ صَلاحُ اَمْرِ وَلِیِّکَ فِی الْإِذْنِ لَهُ بِاِظْهارِ اَمْرِهِ وَکَشْفِ سِرِّهِ وَصَبِّرْنی عَلی ذلِکَ حَتّی لا اُحِبَّ تَعْجیلَ ما اَخَّرْتَ وَلا تَأْخیرَ ما عَجَّلْتَ وَلا اَکْشِفَ عَمَّا سَتَرْتَهُ وَلاَ اَبْحَثَ عَمَّا کَتَمْتَهُ وَلا اُنازِعَکَ فی تَدْبیرِکَ وَلا اَقُولَ لِمَ وَکَیْفَ، وَما بالُ وَلِیِّ الْاَمْرِ لا یَظْهَرُ وَقَدْ اِمْتَلأَتِ الْأَرْضُ مِنَ الْجَوْرِ وَاُفَوِّضَ اُمُوری کُلَّها اِلَیْکَ.

خدایا! تو به زمانی که برای [ظهور] ولیّ امرت شایستگی دارد بدون فراگیری دانا هستی، تا آنکه اجازه فرمایی دستورش را آشکار نماید و پرده را کنار زند. بر این رویداد مرا شکیبایی ده تا تقدم آنچه مقرّر فرموده ای و تأخّر آنچه زودتر خواسته ای محبوبم نشود و آنچه را پرده پوشی کرده ای ظاهر نکنم و از آنچه پنهان داشته ای کاوش نکنم و در تصمیم و تدبیرت خرده گیری ننمایم و نگویم چرا و چگونه و چه شده که ولیّ امرِ خدا آشکار نمی شود؛ درحالی که زمین از ستم پر گشته و من تمام امورم را به تو واگذار می کنم. (2)

اخلاص در دعا

اَللَّهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ اَنْ تُرِیَنی وَلِیَّ اَمْرِکَ ظاهِراً نافِذَ الْأَمْرِ مَعَ عِلْمی بِاَنَّ لَکَ السُّلْطانَ وَالْقُدْرَةَ وَالْبُرْهانَ وَالْحُجَّةَ وَالْمَشِیَّةَ وَالْحَوْلَ وَالْقُوَّةَ فَافْعَلْ ذلِکَ بی وَجَمیعَ الْمُؤْمِنینَ حَتّی نَنْظُرَ اِلی وَلِیِّکَ صَلَواتُکَ عَلَیْهِ وَالِهِ

1- . نگرش(Attitude)): روشی نسبتاً ثابت در فکر و احساس و رفتار نسبت به افراد و گروه ها و موضوع های اجتماعی است یا قدری وسیع تر شامل هرگونه حادثه ای در محیط فرد مانند افکار و عقاید، احساسات و عواطف و تمایلات رفتاری می باشد (آذربایجانی، روانشناسی اسلامی با نگرشی به منابع اسلامی، ص 136). حضرت در این عبارت (مرا در دینت ثابت نگه دار....استوارساز) به نگرش دینی اشاره دارند که جهت زندگی را

مشخص نماید؛ زیرا دین اسلام، برای تمام مؤلفه های مطرح شده در موضوع نگرش برنامه دارد. همچنین حضرت از خداوند ثبات بر این نگرش را درخواست کرده تا فرد دچار انحراف نشود؛ بنابراین اگر نیایشگر با خواندن دعا، الگوی افکار و رفتار و عواطف صحیح را ازدعا بگیرد می تواند با تکرار دعا و باور آنها این نگرش را در خود تثبیت نمایدکه نمود آن نگرش در رفتارنیایشگرظاهرمی شود.

2- . (اُفَوِّضُ اَمرِی اِلَی اللهِ اِنَّ اللهَ بَصیرٌ بِالعِبادِ(؛(غافر: 44).

ظاهِرَ الْمَقالَهِ، واضِحَ الدَّلالَهِ، هادِیاً مِنَ الضَّلالَهِ، شافِیاً مِنَ الْجَهالَهِ، وَاَبْرِزْ یا رَبِّ مُشاهَدَتَهُ وَثَبِّتْ قَواعِدَهُ وَاجْعَلْنا مِمَّنْ تَقَرُّ عَیْنُهُ بِرُؤْیَتِهِ، وَاَقِمْنا بِخِدْمَتِهِ، وَتَوَفَّنا عَلی مِلَّتِهِ، وَاحْشُرْنا فی زُمْرَتِهِ.

خداوندا! از تو می خواهم که ولیّ امرت را به من بنمایانی؛ درحالی که ظهور نموده و دستورت را اجرا می نماید. می دانم فرمانروایی و قدرت و برهان و دلیل و خواست و اراده، حول و قوه از آن توست؛ پس آرزوی من و مؤمنان را برآور تا ولیّ تو را درحالی زیارت نمایم که گفتارش آشکار، دلالتش روشن، راهنمای ما از گمراهی و شفادهنده از جهالت باشد. پروردگارا! دیدار او را هویدا ساز و پایگاه های او را استوار گردان و ما را از کسانی قرار ده که دیده به دیدارش روشن کنند و ما را برای خدمت به آن حضرت پابرجا [و آماده] کن و در راه و روش او ما را بمیران و با او محشورمان فرما. (1)

اَللَّهُمَّ اَعِذْهُ مِنْ شَرِّ جَمیعِ ما خَلَقْتَ وَذَرَأْتَ وَبَرَاْتَ وَاَنْشَأْتَ وَصَوَّرْتَ وَاحْفَظْهُ مِنْ بَیْنِ یَدَیْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ وَعَنْ یَمینِهِ وَعَنْ شِمالِهِ وَمِنْ فَوْقِهِ وَمِنْ تَحْتِهِ بِحِفْظِکَ الَّذی لا یَضیعُ مَنْ حَفِظْتَهُ بِهِ وَاحْفَظْ فیهِ رَسُولَکَ وَوَصِیَّ رَسُولِکَ عَلَیْهِمُ السَّلامُ.

خداوندا! او را در پناه خود نگهدار از شر هرکه آفریده ای و پدیدار کرده ای و هستی بخشیده ای و ایجاد کرده ای و نقش آفرینی فرموده ای و از پیش رو و پشت سر و سمت راست و چپ و بالا و پائین نگهدارش باش، [همان] حفاظت و نگهبانیِ خودت که هرکسی را فراگیرد، ازبین نمی رود [او را حفاظت فرما] و با حفظ و حراست او، [رسالت] پیامبرت و جانشین پیامبرت را محفوظ بدار.

روش دعا و شناخت درخواست ها

اَللَّهُمَّ وَمُدَّ فی عُمْرِهِ وَزِدْ فی اَجَلِهِ وَاَعِنْهُ عَلی ما وَلَّیْتَهُ وَاسْتَرْعَیْتَهُ وَزِدْ فی کَرامَتِکَ لَهُ فَاِنَّهُ الْهادِی

1- . نگرش مذهبی Religious Attitude)): اعتقاد به نبوت و امامت از مؤلفه های نگرش مذهبی است (کجباف، «مقایسه نگرش مذهبی و شدت

ایمان مذهبی دانشجویان»، ش2، ص 36). طبق تحقیقات کجباف، بین نگرش مذهبی و سلامت روانی دانش آموزان در سطح معناداری رابطه وجود دارد (همان، ص30). عبارات حضرت (قبول ولایت و امامت و درخواست اینکه مارا با راه و روش ائمه بمیران) اشاره به نگرش مذهبی دارد، زیرا رفتار و راه انسان براساس نگرش او شکل می گیرد، نیایشگر می تواند با خواندن و باور دعا الگوی صحیح نگرش مذهبی را بیابد و با عمل به آن، زندگی هدفمند و مطلوبی خواهد داشت؛ زیرا با نگرش مذهبی، فرد خود را به وجودی برتر(خدا) متصل کرده و با قبول نبوت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم، برنامه ای منسجم وهدفمند در زندگی خود خواهد داشت. زیرا یکی از مهمترین اهداف پیامبران برنامه و روش و هدف برای هدایتگری مردم درزندگی می باشد.

الْمَهْدِیُّ وَالْقآئِمُ الْمُهْتَدی الطَّاهِرُ التَّقِیُّ الزَّکِیُّ النَّقِیُّ الرَّضِیُّ الْمَرْضِیُّ الصَّابِرُ الشَّکُوُرُ الْمُجْتَهِدُ.

کریما ! عمرش را طولانی نما و بر دوران زندگی او بیفزا و او را بر آنچه فرمانروایی و سرپرستی داده ای یاری فرما و کرامت و شکوه او را روزافزون گردان؛ زیرا اوست که راهنما، راه یافته، به پاخاسته، هدایت شده، پاک باز، پیکرِ تقوا، اسوِ پاکی و پاکیزگی، راضی از خدا، خدا نیز از او راضی، بردبار، سپاسگزار و تلاش گر است.

اَللَّهُمَّ وَلا تَسْلُبْنَا الْیَقینَ لِطُوْلِ الْأَمَدِ فی غَیْبَتِهِ وَانْقِطاعِ خَبَرِهِ عَنَّا، وَلا تُنْسِنا ذِکْرَهُ وَانْتِظارَهُ وَالْأیمانَ بِهِ وَقُوَّةَ الْیَقینِ فی ظُهُورِهِ وَالدُّعآءَ لَهُ وَالصَّلوةَ عَلَیْهِ، حَتّی لا یُقَنِّطَنا طُولُ غَیْبَتِهِ مِنْ قِیامِهِ وَیَکُونَ یَقینُنا فی ذلِکَ کَیَقینِنا فی قِیامِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّی اللَّهُ عَلَیْهِ وَالِهِ وَما جآءَ بِهِ مِنْ وَحْیِکَ وَتَنْزیلِکَ. وَقَوِّ قُلُوبَنا عَلَی الْإیمانِ بِهِ حَتّی تَسْلُکَ بِنا عَلی یَدَیْهِ مِنْهاجَ الْهُدی وَالْمَحَجَّةَ الْعُظْمی وَالطَّریقَةَ الْوُسْطی وَقَوِّنا عَلی طاعَتِهِ وَثَبِّتْنا عَلی مُتابَعَتِهِ وَاجْعَلْنا فی حِزْبِهِ وَاَعْوانِهِ وَاَنْصارِهِ وَالرَّاضینَ بِفِعْلِهِ، وَلا تَسْلُبْنا ذلِکَ فی حَیاتِنا وَلا عِنْدَ وَفاتِنا حَتَّی تَتَوَفّینا وَنَحْنُ عَلی ذلِکَ، لا شاکّینَ وَلا ناکِثینَ وَلا مُرْتابینَ وَلا مُکَذِّبینَ.

امیدبخشا ! طولانی شدن دوران غیبتش و بی خبری ما از او را سبب ازبین رفتن یقین ما مگردان و [توفیقی ده که] یاد او، انتظار او، ایمان به او، باور قوی به ظهور او، نیایش در حق او و درود بر او را فراموش ننماییم تا طولانی بودن غیبتش ما را از ظهور و قیامش نومید نسازد و باورمان در این باره مانند باور ما به قیام پیامبرت و دستاوردِ او از وحی و قرآن باشد. دلهایمان را به او نیرومند گردان تا با کفایت او، ما را در مسیر هدایت و جایگاه شکوهمند و میانه ترین راه روانه سازی؛ و در فرمان برداری او قدرتمند و در پیروی از او ثابت قدم نمایی. [خدایا] ما را در حزب او و در زمرِ یاران و یاوران او و از رضایت مندان به کارهایش قرار ده و این باور را در زندگی و هنگام مرگ از ما مگیر و ما را درحالی بمیران که شک و پیمان شکنی و تردید و تکذیبی بر این عقیده دامن گیرمان نشود.

اَللّهُمَّ عَجِّلْ فَرَجَهُ وَاَيِّدْهُ بِالنَّصْرِ وَانْصُرْ ناصِريهِ وَاخْذُلْ خاذِليهِ وَدَمْدِمْ عَلى مَنْ نَصَبَ لَهُ وَكَذَّبَ بِهِ وَاَظْهِرْ بِهِ الْحَقَّ وَاَمِتْ بِهِ الْجَوْرَ وَاسْتَنْقِذْ بِهِ عِبادَکَ الْمُؤْمِنينَ مِنَ الذُّلِّ وَانْعَشْ بِهِ الْبِلادَ وَاقْتُلْ بِهِ جَبابِرَةَ الْكُفْرِ وَاقْصِمْ بِهِ رُؤُسَ الضَّلالهِ، وَذَلِّلْ بِهِ الْجَبّارينَ وَالْكافِرينَ، وَاَبِرْ بِهِ الْمُنافِقينَ وَالنّاكِثينَ وَجَميعَ الْمُخالِفينَ وَالْمُلْحِدينَ، فی مَشارِقِ الْأَرْضِ وَمَغارِبِها وَبَرِّها وَبَحْرِها وَسَهْلِها وَجَبَلِها، حَتّى لا تَدَعَ مِنْهُمْ دَيّاراً، وَلا

تُبْقِیَ لَهُمْ آثاراً، وَطَهِّرْ مِنْهُمْ بِلادَکَ وَاشْفِ مِنْهُمْ صُدُورَ عِبادِکَ وَجَدِّدْ بِهِ مَا امْتَحی مِنْ دینِکَ وَاَصْلِحْ بِهِ ما بُدِّلَ مِنْ حُکْمِکَ وَغُیِّرَ مِنْ سُنَّتِکَ حَتّی یَعُودَ دینُکَ بِهِ وَعَلی یَدَیْهِ غَضّاً جَدیداً صَحیحاً لا عِوَجَ فیهِ وَلا بِدْعَهَ مَعَهُ، حَتّی تُطْفِئَ بِعَدْلِهِ نیرانَ الْکافِرینَ. فَاِنَّهُ عَبْدُکَ الَّذی اسْتَخْلَصْتَهُ لِنَفْسِکَ وَارْتَضَیْتَهُ لِنُصْرَهِ دینِکَ وَاصْطَفَیْتَهُ بِعِلْمِکَ وَعَصَمْتَهُ مِنَ الذُّنُوبِ وَبَرَّاْتَهُ مِنَ الْعُیُوبِ وَاَنْعَمْتَ عَلَیْهِ وَطَهَّرْتَهُ مِنَ الرِّجْسِ وَنَقَّیْتَهُ مِنَ الدَّنَسِ.

گشایشگرا! در فرج او تعجیل نما، و با تأیید خود یاریش فرما. یاوران او را یاری ده، و دشمنانش را خوار گردان و ستیزه جویان و تکذیب کنندگان او را نابود گردان، به برکت وجودش حق را آشکار و ستم را ریشه کن فرما، و به وسیلهٔ او بندگان با ایمانت را از ذلت و خواری برهان، و با وجود او [مردم] شهرها را شاد گردان. (1) [خدایا] سرکشان کفر را از صفحهٔ روزگار برانداز و سران گمراهی را به وسیلهٔ او درهم شکن و زورگویان و کافران را خوار گردان و به دست او منافقان و پیمان شکنان و همهٔ مخالفان و ملحدان را در خاور و باختر و در دریا و خشکی و در دشت و کوه نابود کن تا احدی از آنان را باقی نگذاری و نشانی از آنها بازنماند؛ شهرها را از وجودشان پاک فرما و سینه های بندگانت را [با انتقام] از آنان شفا بخش و با [ظهور] او آنچه از آئین الهی تو ازبین رفته تجدید کن، و با حاکمیت او آنچه از احکامت بَدل شده و آنچه از سنت و راه و رسمت تغییر یافته اصلاح فرما تا آئین تو بازگردد و با یاری او درست و بدون کژی و بدعت گردد تا با عدل و داد او، آتش [برپا شد] کافران را خاموش سازی.

اوصاف ولیّ عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف

محققاً او بندهٔ توست و او را برای خود خالص نموده ای و برای یاری آئینت برگزیده ای، و با

1- . اصول روان درمانی دینی (Religious Psychotherapy): یکی از اصول روان درمانی اعتقاداتی است که به ما کمک می نماید تا در برابر اراد خداوند تسلیم باشیم (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص 135). عبارات حضرت در بند 10، یعنی اعتقاد به امامت حضرت مهدی، ایمان به او و فرمان بری و ثبات قدم در راه او و از مصادیق این اعتقادات است. زیرا ائمه بندگی و تسلیم خدا بودن در تمام امور مانند سختی مرگ

و مصائب را به ما یاد می دادند اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا در این موضوعات تدبر نماید و باورهای خود را براساس الگوی دعا بسازد آنگاه این اعتقادات درونی شود، نگرش فرد به گونه ای شکل می گیرد که در ارتقای سلامت روان و تسریع در بهبودی وی مؤثر است؛ زیرا فرد در این حالت به مسائل زندگی نگاه مثبت دارد و آنچه را به او رسیده از جانب خالق می داند و این پذیرش در آرامش وی و رفع تعارضات درونی او مؤثر است.

دانش خودت او را گرامی داشته ای و از گناهان معصومش ساخته ای و از عیب ها مبرایش نموده ای و بر نهان و پنهان آگاهش ساخته ای و بر وی اِنعام فرموده ای و از پلیدی پاکیزه و از آلودگی دورش ساخته ای.

اَللَّهُمَّ فَصَلِّ عَلَيْهِ وَعَلى آبائِهِ الْأَئِمَّهِ الطَّاهِرِينَ وَعَلى شيعَتِهِ الْمُنْتَجَبينَ وَبَلِّغْهُمْ مِنْ آمالِهِمْ اَفْضَلَ ما يَاْمُلُونَ وَاجْعَلْ ذلِکَ مِنَّا خالِصاً مِنْ کُلِّ شَکٍّ وَشُبْهَهٍ وَرِياۤءٍ وَسُمْعَهٍ حَتّی لا نُريدَ بِهِ غَيْرَکَ وَلا نَطْلُبَ اِلاَّ وَجْهَکَ.

خداوندا ! بر او و بر پدران و پیشوایان پاکش و بر پیروان برگزیده شان درود فرست و آنان را به برترین آرزوهایشان برسان و این درود ما را از هر شک، شبهه، ریا و شهرت طلبی، خالص و ناب گردان (1) تا منظوری جز تو و خواستی غیر تو نداشته باشیم.

ش-کوه از زمانه

اَللَّهُمَّ اِنَّا نَشْکُو اِلَيْکَ فَقْدَ نَبِيِّنا وَغَيْبَهَ وَلِيِّنا وَشِدَّهَ الزَّمانِ عَلَيْنا وَوُقُوعَ الْفِتَنِ بِنا وَتَظاهُرَ الْأَعْداءِ وَکَثْرَهَ عَدُوِّنا وَقِلَّهَ عَدَدِنا.

بخشایشگرا ! برای فقدان پیامبرمان، غیبت پیشوایمان و سرسختی روزگار بر ما و وقوع فتنه ها و آزمایش ها، همدستی دشمنان علیه ما، فزونی کینه توزان بر ما و کمی افرادمان به تو شکایت می کنیم.

اَللَّهُمَّ فَفَرِّجْ ذلِکَ عَنَّا بِفَتْحٍ مِنْکَ تُعَجِّلُهُ وَنَصْرٍ مِنْکَ تُعِزُّهُ وَاِمامِ عَدْلٍ تُظْهِرُهُ، اِلهَ الْحَقِّ رَبَّ الْعالَمينَ.

خداوندا ! با پیروزی سریع و یاری آسان و آشکارنمودن پیشوای دادگر از کار ما گره بگشا؛ ای معبود حق و ای پروردگار جهانیان.

اَللَّهُمَّ اِنَّا نَسْئَلُکَ اَنْ تَاْذَنَ لِوَلِيِّکَ فی اِظْهارِ عَدْلِکَ فی عِبادِکَ وَقَتْلِ اَعْداۤئِکَ فی بِلادِکَ حَتّی لا تَدَعَ لِلْجَوْرِ يا رَبِّ دِعامَهً اِلاَّ قَصَمْتَها وَلا بَقِيَّهً اِلاَّ اَفْنَيْتَها وَلا قُوَّهً اِلاَّ اَوْهَنْتَها وَلا رُکْناً اِلاَّ هَدَمْتَهُ وَلا حَدّاً اِلاَّ فَلَلْتَهُ وَلا سِلاحاً اِلاَّ اَکْلَلْتَهُ وَلا رايَهً اِلاَّ نَکَّسْتَها وَلا شُجاعاً اِلاَّ قَتَلْتَهُ وَلا جَيْشاً اِلاَّ خَذَلْتَهُ وَارْمِهِمْ يا رَبِّ

1- . دینداری برون سو Extrinsic Religion)): پایبندی ظاهری به آموزه های دینی برای کسب منافع و موقعیت اجتماعی و قدرت را، تدین بیرونی یادینداری برون سوگویند (همان، ص 165). ریا و شهرت طلبی از مصادیق تدّین بیرونی است که حضرت برای نفی و دوری از آن از خداوند طلب یاری می کند و طبق تحقیقات (1995) این نوع تدّین تأثیر منفی درسلامت جسم و روان فرد و جامعۀ دین دار دارد. (البته گاهی این واژه برای تظاهر بدون ریا نیز به کار می رود)؛نیایشگرباخواندن دعاوالگوگیری ودوری از ریا سلامت خود را ارتقائ می بخشد

بِحَجَرِکَ الدَّامِغِ وَاضْرِبْهُمْ بِسَیْفِکَ الْقاطِعِ وَبَأْسِکَ الَّذی لا تَرُدُّهُ عَنِ الْقَوْمِ الْمُجْرِمینَ وَعَذِّبْ اَعْدآئَکَ وَاَعْدآءَ رَسُولِکَ صَلَواتُکَ عَلَیْهِ وَآلِهِ بِیَدِ وَلِیِّکَ وَاَیْدی عِبادِکَ الْمُؤْمِنینَ.

دادگرا! از درگاهت می خواهیم که به ولیّ خود اجازه فرمایی عدل در میان بندگان و کشتن دشمنان را در سرزمین خودت آشکار کند تا اساس و پایۀ ستم را بشکنی و برکنی، و هر بنیانی را نابود سازی و هر نیرویی را سست گردانی و هر تکیه گاهی را ویران کنی و هر قهرمانی را هلاک و هر سپاهی را خوار و زبون گردانی.

خدایا، آنها را با سنگ کوبنده ات سنگ باران کن و با شمشیر برّانت و عقوبتی که از مردمان ستمکار باز نمی داری، نابودشان گردان و دشمنان خود [و دینت] و پیامبرت را با یاری ولیّ خویش و بندگان با ایمانت کیفر ده. (1)

اَللّٰهُمَّ اکْفِ وَلِیَّکَ وَحُجَّتَکَ فی اَرْضِکَ هَوْلَ عَدُوِّهِ وَکَیْدَ مَنْ کادَهُ، وَامْکُرْ بِمَنْ مَکَرَ بِهِ وَاجْعَلْ دآئِرَةَ السَّوْءِ عَلی مَنْ اَرادَ بِهِ سُوءًا وَاقْطَعْ عَنْهُمْ مادَّتَهُمْ وَاَرْعِبْ لَهُ قُلُوبَهُمْ وَزَلْزِلْ اَقْدامَهُمْ وَخُذْهُمْ جَهْرَةً وَبَغْتَةً وَشَدِّدْ عَلَیْهِمْ عَذابَکَ وَاَخْزِهِمْ فی عِبادِکَ وَالْعَنْهُمْ فی بِلادِکَ وَاَسْکِنْهُمْ اَسْفَلَ نارِکَ وَاَحِطْ بِهِمْ اَشَدَّ عَذابِکَ وَاَصْلِهِمْ ناراً وَاحْشُ قُبُورَ مَوْتاهُمْ ناراً وَاَصْلِهِمْ حَرَّ نارِکَ، فَاِنَّهُمْ اَضاعُوا الصَّلوةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَواتِ وَاَضَلُّوا عِبادَکَ.

توانگرا! ولیّ و حجت خویش را در سرزمین خود از بیم دشمنش ایمن بدار، و حیلۀ هرکه به او حیله گری کند به خودش بازگردان، و هرکه به او نیرنگ زند نیرنگش زن، و بدی ها را برای بدخواهانش قرار ده، و اساس همۀ آنها را از حضرت قطع گردان، و به برکت وجودش قلوبشان را

1- . باورهای معنوی (Spiritual Believes): باورهای معنوی از جمله گرایشات معنوی است که امیدواری به خالق یکی ازمؤلفه های آن می باشد (شریفی، «ساخت و بررسی ویژگی های روان سنجی پرسشنامۀ گرایش های معنوی»، ش2، ص69). طبق تحقیقات شریفی و همکارانش (1387) بر دانشجویان دانشگاه، تأییدشده فردِ صاحب این گرایش، در مواجه با مسائل زندگی برخورد درست داشته و از سلامت روانی بهره مند

می باشد (همان، ص 59). اعتقادفرد به مهدویت و اینکه فریادرسی وجود دارد و هنگام سختی به دعا متوسل شود(خدایا دشمنان را...نابودشان گردان و..)، از جمله باورهای معنوی است که می تواند تعارضات افراد را کم وامیدشان رازیادکند. ازطرف دیگر عدم اعتقاد به مهدویت سبب ناامیدی و مسئولیت گریزی افرادمی شود. پس خواندن عبارات فوق وتوجه به معانی آن میتواند در شکل گیری نگرش فرد موثر باشد و اثر این باور در برخورد او با مسائل ظاهر شودو درنهایت این الگوی معنوی می تواند در سلامت رفتاری وروانی اثربخش باشد .

بترسان، و گام هایشان را بلرزان، و آشکار و ناگهانی گرفتارشان فرما.

[خدایا] کیفرت را برایشان سخت گردان و آنان را میان بندگانت ذلیل ساز و در بلاد خود ایشان را لعنت کن و در پست ترین آتشت جایشان ده و سخت ترین عذابت را بر آنان فرود آور و در آتش سرازیرشان کن و گورهای مردگان آنان را پر از آتش کن و حرارت آتشت را بر آنان بچشان؛ زیرا آنان نماز را تباه کردند و از شهوت ها پیروی نمودند و بندگان تو را خوار کردند.

احیای ارزش های اخلاقی

اَللّٰهُمَّ وَاَحْیِ بِوَلِیِّکَ الْقُرْآنَ وَاَرِنا نُورَهُ سَرْمَداً لا ظُلْمَةَ فیهِ وَاَحْیِ الْقُلُوبَ الْمَیِّتَةَ وَاشْفِ بِهِ الصُّدُورَ الْوَغِرَةَ وَاجْمَعْ بِهِ الْاَهْواءَ الْمُخْتَلِفَةَ عَلَی الْحَقِّ وَاَقِمْ بِهِ الْحُدُودَ الْمُعَطَّلَةَ وَالْاَحْکامَ الْمُهْمَلَةَ حَتّی لا یَبْقی حَقٌّ اِلاَّ ظَهَرَ وَلا عَدْلٌ اِلاَّ زَهَرَ.

شفابخشا! با وجود ولیّت قرآن را زنده ساز و فروغش را که [هیچ نقطهٔ] تاریکی در آن نباشد، برای همیشه به ما نشان ده و به برکت او دل های مرده را زنده و سینه های دردمند را شفا ده (1) و خواسته های گوناگون را به وسیلهٔ او بر محور حق گرد هم آور و با کفایتش مجازات های به جا مانده و احکام متروک مانده را به پا دار تا هیچ حق--ّی نماند، جز اینکه آشکار گردد و هیچ دادی نماند جز اینکه درخشان شود.

وَاجْعَلْنا یا رَبِّ مِنْ اَعْوانِهِ وَمُقَوِّیَهِ سُلْطانِهِ وَالْمُؤْتَمِرینَ لِأَمْرِهِ وَالرّاضینَ بِفِعْلِهِ وَالْمُسَلِّمینَ لِأَحْکامِهِ وَمِمَّنْ لا حاجَةَ بِهِ اِلَی التَّقِیَّهِ مِنْ خَلْقِکَ اَنْتَ یا رَبِّ الَّذی تَکْشِفُ الضُّرَّ وَتُجیبُ الْمُضْطَرَّ اِذا دَعاکَ وَتُنْجی مِنَ الْکَرْبِ الْعَظیمِ فَاکْشِفِ الضُّرَّ عَنْ وَلِیِّکَ وَاجْعَلْهُ خَلیفَتَکَ فی اَرْضِکَ کَما ضَمِنْتَ لَهُ.

پروردگارا، ما را از یاوران آن حضرت و پشتیبانان حکومتش و فرمان برداران دستورش و خشنودان از رفتارش و تسلیم شوندگان فرمانش و از آنان که تقی--ّه نکرده و از خلق تو بیمناک نبوده، قرار ده. تو آن خدایی هستی که بدی را برطرف می نمایی و آنگاه که بیچاره ای تو را خواند، پاسخ می دهی و از گرفتاریِ بزرگ نجات می دهی؛ (2) پس هر گزندی را

از ولیّ خویش برطرف نما و او را آن چنان که تضمین کرده ای در زمینت خلیفه قرار ده. (3)

1- . (یا اَیُّها النَّاسُ قَد جَاءَتکُم مَوعِظَهٌ مِن رَبِّکُم وَ شَفاءٌ لِمَا فِی الصُّدُور و هُدًی وَ رَحمَهً لِلمُومِنین(؛ (یونس: 57).
2- (وَ اِذا مَسَّ الانسانَ الضُّرُّ دَعانا لِجَنبِه اَو قَاعِداً اَو قائِماً فَلَمَّا کَشَفنَا عَنهُ ضُرَّه مَرَّ کَأَن لَّم یَدعُنَا اِلَی ضُرٍّ مَّسَّهُ... (؛ (یونس: 12).
3- . (وَعَدَ اللهُ الَّذینَ آمَنُوا مِنکُم وَ عَمِلُوا الصّالِحاتِ لَیَستَخلِفَنَّهُم فِی الاَرض...(؛ (نور: 55).

اَللَّهُمَّ وَلا تَجْعَلْنی مِنْ خُصَماءِ آلِ مُحَمَّدٍ عَلَیْهِمُ السَّلامُ وَلا تَجْعَلْنی مِنْ اَعْداءِ آلِ مُحَمَّدٍ عَلَیْهِمُ السَّلامُ وَلا تَجْعَلْنی مِنْ اَهْلِ الْحَنَقِ وَالْغَیْظِ عَلی آلِ مُحَمَّدٍ عَلَیْهِمُ السَّلامُ. فَاِنّی اَعُوذُ بِکِ مِنْ ذلِکَ فَاَعِذْنی. وَاَسْتَجیرُ بِکَ فَاَجِرْنی.

خداوندا! ما را از دشمنان و کینه توزان و اهل خشم بر خاندان محمد قرار مده، من از این حال به تو پناه می برم؛ پس پناهم ده و باز از تو پناهندگی می خواهم؛ پس مرا در پناهت نگهدار.

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاجْعَلْنی بِهِمْ فائِزاً عِنْدَکَ فِی الدُّنْیا وَالْآخِرَهِ وَمِنَ الْمُقَرَّبینَ. آمینَ رَبَّ الْعالَمینَ.

اجابت گرا! بر محمد و خاندانش درود فرست، و مرا به برکت آنان در دنیا و آخرت نزد خود رستگار و از مقربان درگاهت قرار ده، ای خدای جهانیان، دعایم را قبول فرما.

نیایش سوم: دعای توحید (1)

ویژگی های اهل بیت علیهم السلام

اَللَّهُمَّ اِنّى اَسئَلُكَ بِمَعانى جَميعِ ما يَدْعُوكَ بِهِ وُلاةُ اَمْرِكَ الْمَاْمُونُونَ عَلى سِرِّكَ الْمُسْتَبْشِرُونَ بِاَمْرِكَ الْواصِفُونَ لِقُدْرَتِكَ الْمُعْلِنُونَ لِعَظَمَتِكَ، اَسْئَلُكَ بِما نَطَقَ فيهِمْ مِنْ مَشِيَّتِكَ فَجَعَلْتَهُمْ مَعادِنَ لِكَلِماتِكَ وَاَرْكاناً لِتَوْحيدِكَ وَآياتِكَ وَمَقاماتِكَ الَّتى لاتَعْطيلَ لَها فى كُلِّ مَكانٍ يَعْرِفُكَ بِها مَنْ عَرَفَكَ لا فَرْقَ بَيْنَكَ وَبَيْنَهُم اِلاَّ اَنَّهُمْ عِبادُكَ وَخَلْقُكَ، فَتْقُها وَرَتْقُها بِيَدِكَ، بَدْؤُها مِنْكَ وَعَوْدُها اِلَيْكَ اَعْضادٌ واَشْهادٌ وَمُناهٌ واَذْوادٌ وَحَفَظَةٌ وَرُوَّادٌ فَبِهِمْ مَلَأْتَ سَمآئَكَ وَاَرْضَكَ، حَتّى ظَهَرَ اَنْ لا اِلَهَ إلاَّ اَنْتَ.

نوازشگرا! از تو می خواهم، به معانی تمامی آنچه ائمۀ معصومین علیهم السلامتو را با آن می خوانند و [به وسیلۀ آن با تو] رازونیاز می کنند، آنان امانت داران راز تو، نویددهندگان فرمان تو، بیانگرانِ توانایی تو و فریادگرانِ عظمت تو هستند. از تو می خواهم به آنچه از خواست تو برای آنان سخن رفته و [به دلیل آن] ایشان را کانون سخنان خود و پایه های استوار یکتا شناسی و نشانه های خود و جایگاه های بلند خود که بسته نیست و در هر مکانی قرار دادی [ویژگی هایی] که هرکه بخواهد تو را بشناسد با آن ویژگی ها می شناسد.

میان تو و ایشان تفاوتی نیست، جز اینکه ایشان بنده و آفریدۀ تو هستند و پیوستگی و پراکندگی آنان به دست توست؛ آغازشان از تو و برگشتشان به سوی توست؛ آنان یاوران، گواهان، حامیان، مدافعان، حافظان و پیشروانی هستند که آسمان و زمین را [به دلیل وجود آنان از مخلوقات] لبریز کردی، تا آشکار شد که جز تو خدایی نیست.

اوصاف پروردگار

فَبِذلِكَ اَسْئَلُكَ وَبِمَواقِعِ الْعِزِّ مِنْ رَحْمَتِكَ وَبِمَقاماتِكَ وَعَلاماتِكَ اَنْ تُصَلِّىَ عَلى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ واَنْ تَزيدَنى ايماناً وَتَثْبيتاً، يا باطِناً فى ظُهُورِهِ وَظاهِراً فى بُطُونِهِ وَمَكْنُونِهِ، يا مُفَرِّقاً بَيْنَ النُّورِ وَالدَّيْجُورِ، يا مَوْصُوفاً بِغَيْرِ كُنْهٍ وَمَعْرُوفاً بِغَيْرِ شِبْهٍ، حاَدَّ كُلِّ مَحْدُودٍ وَشاهِدَ كُلِّ مَشْهُودٍ وَمُوجِدَ كُلِّ مَوْجُودٍ وَمُحْصِىَ

كُلِّ مَعْدُودٍ وَفاقِدَ كُلِّ مَفْقُودٍ، لَيْسَ دُونَکَ مِنْ مَعْبُودٍ، اَهْلَ الْكِبْرِياۤءِ وَالْجُودِ، يا مَنْ لا يُكَيَّفُ بِكَيْفٍ وَلا يُؤَيَّنُ بِاَيْنٍ يا

1- . این دعا در هر روز ماه رجب خوانده می شود. نیز این دعا را به چند قسمت تقسیم نموده ایم.

مُحْتَجِباً عَنْ کُلِّ عَیْنٍ یا دَیْمُومُ یا قَیُّومُ وَعالِمَ کُلِّ مَعْلُومٍ، صَلِّ عَلی عِبادِکَ الْمُنْتَجَبینَ وَبَشَرِکَ الْمُحْتَجِبینَ وَمَلائِکَتِکَ الْمُقَرَّبینَ وَالْبُهَمِ الصَّآفّینَ الْحآفّینَ، وَبارِکْ لَنا فی شَهْرِنا هذَا رَجَبِ الْمُرَجَّبِ الْمُکَرَّمِ وَما بَعْدَهُ مِنَ الْأَشْهُرِ الْحُرُمِ وَاَسْبِغْ عَلَیْنا فیهِ النِّعَمَ.

بنابراین به این حقایق و جایگاه های والای بخشایشت و به پایگاه ها و نشانه هایت، درخواست می نمایم بر محمد و خاندانش درود فرستی، و بر ایمان (1) و پایداری من بیفزایی. ای آنکه در اوج پیدایی پنهانی، ای آنکه در اوج پنهانی پیدایی، ای جداکنند روشنایی و تاریکی، ای وصف شده ای که ذاتت شناخته نشود، ای شناخته شد بی همانند، ای محدود کنند هر نهایت پذیر، ای بینند هر دیدنی و به وجود آورند هر موجود و شمارشگر هر شمارش پذیر و گم کنند هر گمشده؛ جز تو کسی سزاوار پرستش و صاحب بزرگواری و بخشش نیست. ای آنکه به هیچ گونه کیفیت نیایی و در هیچ مکانی جایگاه نپذیری، ای پرده نشین از دیدار دیده ها، ای [وجود] جاودانه و ای سرپرست پابرجا و ای دانای همۀ دانسته ها. بر بندگان برگزیده و گمنامت و فرشتگان مقرّب بارگاهت و سواران صف کشید اطرافت درود فرست.

ارتباط با خدا در ماه رجب

وَاَجْزِلْ لَنا فیهِ الْقِسَمَ وَاَبْرِرْ لَنا فیهِ الْقَسَمَ بِاِسْمِکَ الْأَعْظَمِ الْأَعْظَمِ الْأَجَلِّ الْأَکْرَمِ الَّذی وَضَعْتَهُ عَلیَ النَّهارِ فَاَضآءَ وَعَلَی اللَّیْلِ فَاَظْلَمَ وَاغْفِرْ لَنا ما تَعْلَمُ مِنّا وَما لا نَعْلَمُ وَاعْصِمْنا مِنَ الذُّنُوبِ خَیْرَ الْعِصَمِ وَاکْفِنا کَوافِیَ قَدَرِکَ وَامْنُنْ عَلَیْنا بِحُسْنِ نَظَرِکَ وَلا تَکِلْنا اِلی غَیْرِکَ وَلا تَمْنَعْنا مِنْ خَیْرِکَ وَبارِکْ لَنا فیما کَتَبْتَهُ لَنا مِنْ اَعْمارِنا واَصْلِحْ لَنا خَبیئَةَ اَسْرارِنا وَاَعْطِنا مِنْکَ الْأَمانَ وَاسْتَعْمِلْنا بِحُسْنِ الْإیمانِ وَبَلِّغْنا شَهْرَ الصِّیامِ وَما بَعْدَهُ مِنَ الْأَیّامِ وَالْأَعْوامِ یا ذَا الْجَلالِ وَالإِکْرامِ.

1- . ایمان (faith): اصل پنجم طب تئوسوماتیک ایمان است این ایمان فرد را به سوی امیدواری و خوش بینی سوق می دهد (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص 78) و طبق تحقیقات (1989) تأیید شده اگر تدین فردیعنی ایمان درونی گردد، در ارتقای سلامت جسم و روان او مؤثر می باشد. (همان، ص 64) اگر نیایشگر با خواندن این بخش دعا توجه اش به

مقولۀ ایمان بیشتر شود به شرط باور و عمل ایمانی، سلامت جسمی و روانی او بیشتر خواهد شد. البته مقصود نگارنده، ایمان برمبنای اصول شیعۀ اثنی عشر است، اگرچه تفاوت هایی با ایمان مطرح شده در طب تئوسوماتیک دارد، ولی وجه اشتراک آنها در اعتقاد به وجودی برتر است که این اتصال معنوی غیر از اثر اخروی می تواند در بهبودی جسمانی و آرامش روانی فرد مؤثر باشد.

در این ماه رجب که باِ شکوه است و با کرامت و ماه های محترمِ پس از آن به ما برکت عطا فرما و نعمت ها را بر ما سرشار نما و نصیب ما را در آن فزونی بخش و سوگند ما را در آن نیکوگردان؛ به حق نام بسیاربسیار عظیم و والا و گرامیت، که چون بر روز نهادی روشن شد و چون بر شب گذاشتی تاریک شد. [پروردگارا] آنچه از ما می دانی و ما نمی دانیم ببخشا.

[خدایا] ما را از گناهان به [وسیلۀ] بهترین بازدارنده ها نگهدار و ما را با تقدیرهای کفایت کننده ات کفایت فرما و با نگاه نیکت بر ما منت گذار و ما را به غیر خود وامگذار و ما را از خیر خود باز مدار و به مقدرات زندگی ما برکت عنایت فرما. و رازهای پوشیدۀ ما را نیکو گردان و از جانب خود، ما را امان ده و با ایمان احسن به کارمان گیر و به روزه داری در این روزها و سال های بعد آن برسان؛ ای خدای صاحب جلالت و بزرگواری.

نیایش چهارم: دعای علوی مصری

اوصاف پویندۀ راه خدا

رَبِّ مَنْ ذَا الَّذی دَعاکَ فَلَمْ تُجِبْهُ وَمَنْ ذَا الَّذی سَأَلَکَ فَلَمْ تُعْطِهِ وَمَنْ ذَا الَّذی ناجاکَ فَخَیَّبْتَهُ اَوْ تَقَرَّبَ اِلَیْکَ فَاَبْعَدْتَهُ.

پروردگارا! چه کسی با تو نیایش کرد و او را نپذیرفتی؟ چه کسی از تو درخواست کرد و عطا نفرمودی؟ چه کسی با تو به نجوا پرداخت و نومیدش ساختی یا به درگاهت تقرّب جست و او را دور ساختی؟

وَرَبِّ هذا فِرْعَوْنُ ذُو الْأَوْتادِمَعَ عِنادِهِ وَکُفْرِهِ وَعُتُوِّهِ وَاِدِّعائِهِ الرُّبُوبِیَّةَ لِنَفْسِهِ وَعِلْمِکَ بِاَنَّهُ لایَتُوبُ وَلایَرْجِعُ وَلایَؤُبُ وَلایُؤْمِنُ وَلایَخْشَعُ، اِسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَاَعْطَیْتَهُ سُؤْلَهُ کَرَماً مِنْکَ وَجُوداً وَقِلَّةَ مِقْدارٍ لِما سَئَلَکَ عِنْدَکَ مَعَ عِظَمِهِ عِنْدَهُ اَخْذاً بِحُجَّتِکَ عَلَیْهِ وَتَأْکیداً لَها حینَ فَجَرَ وَکَفَرَ وَاسْتَطانَ عَلی قَوْمِهِ وَتَجَبَّرَ وَبِکُفْرِهِ عَلَیْهِمْ اِفْتَخَرَ وَبظُلْمِهِ لِنَفْسِهِ تَکَبَّرَ وَبِحِلْمِکَ عَنْهُ اِسْتَکْبَرَ، فَکَتَبَ وَحَکَمَ عَلی نَفْسِهِ جُرْأَةً مِنْهُ اَنَّ جَزاءَ مِثْلِهِ اَنْ یُغْرَقَ فِی الْبَحْرِ فَجَزَیْتَهُ بِما حَکَمَ بِهِ عَلی نَفْسِهِ.

بزرگوارا! این فرعون دارای میخ های شکنجه؛ همراه با لجاجت، کفرورزی، نافرمانی و ادعای خدایی برای خود بود، تو می دانستی که برنمی گردد و ایمان نمی آورد و خاشع نمی شود؛ اما دعایش را با بزرگواری و بخشش خود اجابت فرمودی و خواسته اش را برآوردی؛ درحالی که خواسته ا ش نزد تو اندک و در نظر وی بزرگ بود تا [با این اجابت] دلیلی علیه او داشته باشی و تأکید برای هنگامی که گناه کرد و کفر ورزید و بر مردمش برتری جست و زورگویی نمود و [یا هنگامی که] با کفر ورزیدنش، بر آنان خودستایی نمود و با ستم به خویشتن مرتکب خودبزرگ بینی شد (1)

1- . خودشیفتگی Narcissistic)): خصیصۀ اصلی این اختلال، بزرگ منشی و نیاز به تحسین به صورت غیرمعمول است. چنین فردی مهارت های خود را بزرگ جلوه می دهد و مهارت های دیگران را به طور ضمنی کم ارزش می داند و معتقد بوده اعمال او برتر است (براهنی، «زمینه روان شناسی هیلگارد»، ص 699). این صفت در فرعون وجود داشت، وحضرت آن را

امری مذموم دانسته است؛ بنابراین اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا توجه به مفاهیم والگوهای آن داشته و بفهمد حضرت چه اموری را درخواست و چه اموری را رد کرد ه می تواند این نگاه به دعا سبب بازنگری معنوی نیایشگر باشد و او را به فکر واداشته تا رفتارها و باورهاواخلاق خود را اصلاح نمایدواگرکبرداردمتذکرگرددکه ازاین خصیصه مذموم دوری نماید.

و به سبب بردباری تو دربار او، به خودبرتربینی دچار گردید، و با جرئت علیه خود حکم کرد و کیفر [فردی] مانند او غرق شدن در دریاست؛ (1) پس کیفر دادی او را با آنچه خود علیه خویش حکم نمود.

اعتراف به علم فراگیر خدا

اِلهی وَاَنَا عَبْدُکَ وَابْنُ عَبْدِکَ وَابْنُ اَمَتِکَ مُعْتَرِفٌ لَکَ بِالْعُبُودِیَّهِ مُقِرٌّ بِاَنَّکَ اَنْتَ اللّهُ خالِقی لا اِلهَ لی غَیْرُکَ وَلا رَبَّ لی سِواکَ مُوقِنٌ بِاَنَّکَ اَنْتَ اللّهُ رَبّی وَاِلَیْکَ مَرَدّی وَاِیابی عالِمٌ بِاَنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ تَفْعَلُ ما تَشاءُ وَتَحْکُمُ ما تُریدُ لا مُعَقِّبَ لِحُکْمِکَ وَلا رادَّ لِقَضائِکَ وَاَنَّکَ الْاَوَّلُ وَالْاخِرُ وَالظّاهِرُ وَالْباطِنُ لَمْ تَکُنْ مِنْ شَیْ ءٍ وَلَمْ تَبِنْ عَنْ شَیْ ءٍ کُنْتَ قَبْلَ کُلِّ شَیْ ءٍ وَاَنْتَ الْکائِنُ بَعْدَ کُلِّ شَیْ ءٍ وَالْمُکَوِّنُ لِکُلِّ شَیْ ءٍ خَلَقْتَ کُلَّ شَیْ ءٍ بِتَقْدیرٍ وَ اَنْتَ السَّمیعُ الْبَصیرُ.

خالقا! من بند تو و فرزند بنده و کنیز تو هستم؛ به بندگی تو اقرار دارم و اعتراف می کنم که تحقیقاً تو خدا و خالق منی، و معبودی جز تو برایم نیست و غیر از تو پرورش دهنده ای ندارم و یقین دارم که تو پروردگارم بوده ای و بازگشتم به سوی توست و به یقین می دانم که تو بر هر کار توانایی. (2) هرچه بخواهی، انجام می دهی و آنچه را اراده نمایی، حکم می کنی. برای فرمان تو بازخواست کننده و برای حکم تو برگرداننده ای نیست، تو آغاز و پایان و آشکار و نهان هستی. تو از چیزی به وجود نیامده ای و از چیزی جدا نشده ای، قبل از همه چیز بوده ای و بعد از همه چیز خواهی بود، هستی دهندهٔ موجوداتی و همهٔ آنها را حساب شده آفریدی، تو بینا و شنوایی.

وَاَشْهَدُ اَنَّکَ کَذالِکَ کُنْتَ وَتَکوُنُ وَاَنْتَ حَیٌّ قَیُّومٌ لا تَأخُذُکَ سِنَهٌ وَلا نَوْمٌ وَلاتُوصَفُ بِالْأَوْهامِ وَلاتُدْرَکُ بِالْحَواسِّ وَلا تُقاسُ بِالْمِقْیاسِ وَلا تُشَبَّهُ بِالنّاسِ وَاَنَّ الْخَلْقَ کُلُّهُمْ عَبیدُکَ وَاِمائُکَ. اَنْتَ الرَّبُّ وَنَحْنُ الْمَرْبُوبُونَ وَاَنْتَ الْخالِقُ وَنَحْنُ الْمَخْلُوقُونَ وَاَنْتَ الرّازِقُ وَنَحْنُ الْمَرْزُوقونَ.

1- . (وَ اِذ فَرَقنَا بِکُمُ البَحرَ فَاَنجَینَاکُم وَ اَغرَقنَا الَ فِرعَون وَ اَنتُم تَنظُرون(؛ (بقره: 50).

2- . یقین وجودی (existential certainty): داشتن باورهای راسخ و محکم، با رضایت از زندگی همبستگی دارد (آذربایجانی، درآمدی بر روانشناسی دین، ص 158). از مصادیق این باورها اعتقادبه خدای مهربان و حمایت گری و قدرتمندی اوست؛ بنابراین اگرنیایش بانگاه جدیدنگرش سازباشد نیایشگر با خواندن دعا و باور آموزه ها و تدبر در مضامین دعا سطح دینداری خودرا بیشتر کند. طبق تحقیقات (1991) تأیید شده پیامد این امر آن است که فرد از زندگی خود رضایتمند است و رضایتمندی او با آرامش روانی و شادی و نشاط در زندگی وی رابطه ای معنادار خواهد داشت.

گواهی می دهم که تو این چنین بوده ای و خواهی بود. تو زنده و پابرجایی. چُرت و خواب تو را فرانمی گیرد. با وَهم و خیال وصف نمی شوی، حواس تو را درک نمی کند، با مقیاس و معیار مقایسه شدنی نیستی. به مردم تشبیه نمی شوی، همهٔ مردم بندگان و کنیزان تواند؛ تو پروردگار و ما پرورش یافتگان تو ایم؛ تو آفریدگار و ما آفرید گان تو؛ تو روزی دهنده و ما روزی خواران تو هستیم.

فَلَکَ الْحَمْدُ یا اِلهی اِذْ خَلَقْتَنی بَشَراً سَوِیًّا وَجَعَلْتَنی غَنِیًّا مَکْفِیًّا بَعْدَ ما کُنْتُ طِفْلاً صَبِیًّا تَقُوتُنی مِنَ الثَّدْیِ لَبَنًا مَرِیًّا وَغَذَّیْتَنی غَذاءً طَیِّبًا هَنیئاً وَجَعَلْتَنی ذَکَراً مِثالاً سَوِیًّا.

خدایا! سپاس برای توست که مرا انسانی آراسته آفریدی؛ (1)پس از آنکه کودک و نوجوان بودم، مرا بی نیاز گردانیدی. از پستان، شیر گوارا روزیم کردی، با خوراک پاک و گوارا تغذیه ام نمودی و مرا مردی نمونه و آراسته قرار دادی.

ضرورت حمد و سپاس

فَلَکَ الْحَمْدُ حَمْداً اِنْ عُدَّ لَمْ یُحْصَ وَاِنْ وُضِعَ لَمْ یَتَّسِعْ لَهُ شَیْ ءٌ حَمْداً یَفُوقُ عَلی جَمیعِ حَمْدِ الْحامِدینَ وَیَعْلُو عَلی حَمْدِ کُلِّ شَیْ ءٍ وَیَفْخُمُ وَیَعْظُمُ عَلی ذلِکَ کُلِّهِ وَکُلَّما حَمِدَ اللَّهَ شَیْ ءٌ. وَالْحَمْدُ للَّهِ کَما یُحِبُّ اللَّهُ اَنْ یُحْمَدَ وَالْحَمْدُ للَّهِ عَدَدَ ما خَلَقَ وَزِنَهَ ما خَلَقَ وَ زِنَهَ اَجَلِّ ما خَلَقَ وَبِوَزْنِ اَخَفِّ ما خَلَقَ وَبِعَدَدِ اَصْغَرِ ما خَلَقَ وَالْحَمْدُ للَّهِ حَتّی یَرْضی رَبُّنا وَبَعْدَ الرِّضا وَاَسْئَلُهُ اَنْ یُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحمَّدٍ وَاَنْ یَغْفِرَلی ذَنْبی وَاَنْ یَحْمَدَ لی اَمْری وَیَتُوبَ عَلَیَّ اِنَّهُ هُوَ التَّوّابُ الرَّحیمُ.

سپاسی برای توست که اگر بخواهد شمرده شود، به شمارش درنیاید، اگر [به جایی] واگذار شود هیچ چیز گنجایش آن را ندارد، سپاسی که از تمام سپاسگزاران بر تو و از سپاس همه چیز بالاتر باشد و بر همهٔ اینها آنچه که سپاسگزاری خدا را سپاس گفته، برتری و بالاتری داشته باشد. (2)

1- . (اِنّی خَالِقٌ بَشَراً مِن طِین فاذا سوَّیتُهُ و نَفَختُ فیهِ مِن رُّوحِی فَقَعوا لَه ساجِدین(؛ (ص: 2 و 71).

2- . تصدیق و تأکید (affirmation): این امر از تکنیک های کمکی در درمان های معنوی می باشد و روشی است که برای فرد الگوی فکری، عاطفی و رفتاری جدید می سازد. تکرار واژۀ سپاس همراه با خواندن دعاوتوجه وباور آن می تواند روحیۀ شکرگزاری را تقویت و تثبیت نماید (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص132)؛ بنابراین خواندن دعا می تواند الگویی برای ایجادوتثبیت این نگرش است و این امر (شاکربودن) به دلیل تقویت مثبت نگری با الگوی دینی در ارتقای سلامت روان افراد مؤثر است که تأثیر شکرگزاری درسلامت جسم، طبق نظر متخصصان سایکونورایمونولوژی تأیید شده است.

سپاسی برای خدا، آن سپاسی که خودش دوست دارد بدان ستایش گردد. سپاس خدای را به شمار آنچه آفریده و به سنگینی آنچه آفریده و به سنگینی بزرگ ترین و سبک ترین چیزی که آفریده و به شمار بزرگ ترین و کوچک ترین موجودی که آفریده است. سپاس برای خداست تا آنجا که خدا خشنود شود و [سپاس برای خداست حتی] پس از خشنودی او. از او می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستد و گناه مرا بیامرزد و این کار را بپسندد، توبه و بازگشت مرا بپذیرد، همانا او توبه پذیر و مهربان است.

دعای انبیای الهی

اِلهی وَاِنّی اَنَا اَدْعُوکَ وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذَی دَعاکَ بِهِ صَفْوَتُکَ اَبُونا ادَمُ عَلَیْهِ السَّلامُ وَهُوَ مُسی ءٌ ظالِمٌ حینَ اَصابَ الْخَطیئَهَ فَغَفَرْتَ لَهُ خَطیئَتَهُ وَتُبْتَ عَلَیْهِ وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دَعْوَتَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَغْفِرَلی خَطیئَتی وَتَرْضی عَنّی فَاِنْ لَمْ تَرْضَ عَنّی فَاعْفُ عَنّی فَاِنّی مُسی ءٌ ظالِمٌ خاطِیٌ عاصٍ وَقَدْ یَعْفُو السَّیِدُ عَنْ عَبْدِهِ وَلَیْسَ بِراضٍ عَنْهُ وَاَنْ تُرْضِیَ عَنّی خَلْقَکَ وَتُمیطَ عَنّی حَقَّکَ.

خدایا ! تو را می خوانم و از تو می خواهم به آن نامی که برگزیدۀ تو، پدر ما آدم علیه السلام هنگام احساس گناه و ستم و خطا تو را بدان نام خواند؛ پس خطای او را بخشیدی و توبه اش را پذیرفتی و دعایش را مستجاب فرمودی و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و خطایم را ببخشی و از من خشنود شوی و اگر از من خشنود نیستی مرا ببخش. چون من آلوده، ستمکار، خطاکار و گنه کار هستم؛ زیرا مولا و سرور با آنکه از برده اش خشنود نیست او را عفو می کند. می خواهم آفریدگانت را از من خشنود گردانی و حق خودت را از من برداری.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ اِدْریسُ عَلَیْهِ السَّلامُ فَجَعَلْتَهُ صِدّیقاً نَبِیًّا وَرَفَعْتَهُ مَکاناً عَلِیًّا وَاسْتَجَبْتَ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَجْعَلَ مَأبی اِلی جَنَّتِکَ وَمَحَلّی فی رَحْمَتِکَ وَتُسْکِنَنی فیها بِعَفْوِکَ وَتُزَوِّجَنی مِنْ حُورِها بِقُدْرَتِکَ یا قَدیرُ.

خدایا ! تو را می خوانم به آن نامی که ادریس علیه السلام تو را بدان نام خواند، و او را بسیار راستگو و

پیامبر قراردادی، (1) و او را بلندمرتبه فرمودی و دعایش را مستجاب کردی و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم که بر محمّد و خاندانش درود فرستی و بازگشت مرا بر بهشت خودت مقرّر فرما و برای من مکانی در [جوار] رحمت خود [قرار داده]، و با گذشت خود مرا در آنجا ساکن نما. ای قادر، با قدرت خود مرا با حوریان بهشت تزویج کن.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ نُوحٌ اِذْ نادی رَبَّهُ اَنّی مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ فَفَتَحْتَ اَبْوابَ السَّماءِ بِماءٍ مُنْهَمِرٍ وَفَجَّرْتَ الْأَرْضَ عُيُوناً فَالْتَقَی الْماءُ عَلی اَمْرٍ قَدْ قُدِرَ وَنَجَّیْتَهُ عَلی ذاتِ اَلْواحٍ وَدُسُرٍ فَاسْتَجَبْتَ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُنْجِیَنی مِنْ ظُلْمِ مَنْ یُریدُ ظُلْمی وَتَکُفَّ عَنّی بَأْسَ مَنْ یُریدُ هَضْمی وَتَکْفِیَنی شَرَّ کُلِّ سُلْطانٍ جائِرٍ وَعَدُوٍّ قاهِرٍ وَمُسْتَخِفٍّ قادِرٍ وَجَبَّارٍ عَنیدٍ وَکُلِّ شَیْطانٍ مَریدٍ وَاِنْسِیٍّ شَدیدٍ وَکَیْدَ کُلِّ مَکیدٍ یا حَلیمُ یا وَدُودُ.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که نوح علیه السلام تو را بدان نام خواند، هنگامی که: «پروردگارش را خواند که من شکست خورده ام، یاریم نما؛ پس ما درهای آسمان را با آب سیل آسا گشودیم. زمین را با چشمه هایی شکافتیم؛ پس آب ها به هم پیوست به دستوری که مقدّر شده بود، و سوارش کردیم بر [مرکبی ساخته شده از] تخته ها و میخ ها»؛ پس درخواست وی را پذیرفتی (2) و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا از ستم ظالم برهانی، و هیبت و شوکت آن که می خواهد مرا درهم شکند از من بازداری، و از شرّ هر شاه ستمگر، دشمن خشمگین، خوارشمرندهٔ توانا، زورگوی لجباز، شیطان سمج، انسان سخت گیر و حیلهٔ هر حیله گر مرا کفایت نمایی، ای بردبار مهربان (به تو امیدوارم).

حالات بندگان مخلص خدا

اِلهی وَاَسئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ عَبْدُکَ وَنَبِیُّکَ صالِحٌ عَلَیْهِ السَّلامُ فَنَجَّیْتَهُ مِنَ الْخَسْفِ وَاَعْلَیْتَهُ عَلی عَدُوِّهِ وَاسْتَجَبْتَ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُخَلِّصَنی مِنْ شَرِّ ما یُریدُنی اَعْدائی بِهِ وَسَعی بی حُسَّادی وَتَکْفِیَنیهِمْ بِکِفایَتِکَ وَتَتَوَلَّانی بِوِلایَتِکَ وَتَهْدِیَ قَلْبی بِهُداکَ وَتُؤَیِّدَنی بِتَقْواکَ وَتُبَصِّرَنی بِما فیه رِضاکَ وَتُغْنِیَنی بِغِناکَ یا حَلیمُ.

1- . (وَاذكُر فِی الکِتابِ اِدرِیسَ اِنَّهُ کَانَ صِدِّیقاَ نبیاَ(؛(مریم: 56).
2- . (وَ نُوحاً اِذ نَادَی مِن قَبلُ فَاستَجَبنالَه فَنَجَّیناهُ وَ اهلَه مِنَ الکَربِ العَظیمِ (؛ (انبیاء : 76).

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبر تو صالح علیه السلام تو را بدان نام خواند و او را از فرورفتن در زمین رهانیدی و بر دشمنش برتری دادی و دعایش را مستجاب نمودی و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا از شرّ خواستهٔ دشمنان و آنچه حسودان می خواهند نجات دهی و با پشتیبانی خود مرا از کفایت آنان برهانی و با سرپرستی خود سرپرست من باشی، و با ولایت خود دلم را راهنمایی کنی و با نگهداری خود یاریم فرمایی و آنچه سبب خشنودی توست نشانم دهی و با بی نیازی خود بی نیازم سازی، ای بردبار (به تو امیدوارم). (1)

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ عَبْدُکَ وَنَبِیُّکَ وَخَلیلُکَ اِبْراهیمُ عَلَیْهِ السَّلامُ، حینَ اَرادَ نُمْرُوُدُ اِلْقائَهُ فِی النّارِ فَجَعَلْتَ لَهُ النّارَ بَرْداً وَسَلاماً وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُبَرِّدَ عَنّی حَرَّ نارِکَ وَتُطْفِی ءَ عَنّی لَهیبَها وَتَکْفِیَنی حَرَّها وَتَجْعَلَ نائِرَةَ اَعْدائی فی شِعارِهِمْ وَدِثارِهِمْ وَتَرُدَّ کَیْدَهُمْ فی نُحُورِهِمْ وَتُبارِکَ لی فیما اَعْطَیْتَنیهِ کَما بارَکْتَ عَلَیْهِ وَعَلی الِهِ اِنَّکَ اَنْتَ الْوَهّابُ الْحَمیدُ الْمَجیدُ.

خدایا! از تو می خواهم، به آن نامی که بنده و پیامبر و دوست تو، ابراهیم علیه السلام، هنگامی که نمرود می خواست او را در آتش بیاندازد تو را بدان نام خواند و آتش را برای وی سرد و سلامت مقرر فرمودی و دعای او را پذیرفتی (2) و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و حرارت آتش را بر من سرد گردانی و زبانه های آن را برایم خاموش

1- . اندیشهٔ معنوی (increasing the spirituality): این نگرش و اندیشه معنوی، به فرد کمک می کند که توانمندی بشر را فراتر از تلاش مادی دانسته و شخصیت خویش را در مسائل به گونه ای دیگر ارزیابی می کند؛ البته این نوع اندیشه بایستی در فرد درونی شود و درعین حال نیازهای فیزیولوژیک او نادیده گرفته نشود. (احمدی، « مطاالعه تاثیر مشاوره گروهی شناختی - رفتاری با تاکید بر اندیشه های معنوی»، ش13، ص 39) از مهم ترین روش های این اندیشه، دعا و توسل است که فرد برای تحمل سختی ها به واسطه دعا و توسل با خداوند و ائمه، ارتباط عاطفی ایجاد می کند. طبق تحقیقات احمدی و همکاران (1390) بر

بیماران ام اس تأیید شده که اندیشۀ معنوی در افزایش سلامت روانی بیماران مؤثر می باشد (همان، ص 37). بنابراین اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا این باور برای او شکل گیرد که نوح، صالح و ابراهیم که جزء پیامبران بودند برای رفع گرفتاری خود همراه تلاش دعا می کردند پس او نیز چنین رفتاری پیدا کند و با تکرار دعا این نگرش و اندیشۀ معنوی در او تثبیت شود و هنگام بروز مشکلات از آن استفاده کند. از سلامت روانی و رفتاری بهتری برخوردار خواهد بود.

2- . (قُلنَا یا نارُ کُونی بَرداً وَ سَلاماً(؛ (انبیاء: 69).

نمایی و مرا از گرمای آن نگهداری؛ [خدایا] شعله های [برافروختهٔ] دشمنان را به تن و جانشان برگردان. (1) و نیرنگ آنان را به گلوگاهشان بازگردان و آنچه بر من عطا نمودی مبارک گردان؛ همچنان که بر پیامبر و خاندانش مبارک گردانیدی؛ همانا تو بخشنده و ستوده و بزرگواری.

تجلی یقین در رفتار انبیا

الهی وَاَسْئَلُکَ بِالْأِسِمْ الَّذی دَعاکَ بِهِ اِسْماعِیلُ علیه السلام فَجَعَلْتَهُ نَبِیًّا وَرَسُولاً وَجَعَلْتَ لَهُ حَرَمَکَ مَنْسَکاً وَمَسْکَناً وَمَأْویً وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَنَجَّیْتَهُ مِنَ الْذِّبْحِ وَقَرَّبْتَهُ رَحْمَهً مِنْکَ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحمَّدٍ وَاَنْ تَفْسَحَ لی فی قَبْری وَتَحُطَّ عَنّی وِزْری وَتَشُدَّلی اَزْری وَتَغْفِرَلی ذَنْبی وَتَرْزُقَنی التَّوْبَهَ بِحَطِّ السَّیِّئاتِ وَتَضاعُفِ الْحَسَناتِ وَکَشْفِ الْبَلِیَّاتِ وَرِبْحِ التِّجاراتِ وَدَفْعِ مَعَرَّهِ السِّعایاتِ اِنَّکَ مُجیبُ الدَّعَواتِ وَمُنْزِلُ الْبَرَکاتِ وَقاضِی الْحاجاتِ وَمُعْطِی الْخَیْراتِ وَجَبَّارُ الْسَّماواتِ.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که اسماعیل علیه السلام تو را بدان خواند و او را پیام آور و فرستادهٔ خود قرار دادی، (2) و حرمت را جایگاه عبادت و سکونت و پناهگاه او مقرّر فرمودی و دعایش را اجابت کردی و از ذبح شدن نجاتش دادی و به دلیل رحمتت او را به خود نزدیک نمودی و نزدیک او بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و آرامگاهم را فراخ گردانی و گناهم را بریزی و پشتم را محکم گردانی و خطایم را ببخشی و با ریزش گناهان و افزونی نیکی ها و برطرف نمودن گرفتاری ها و منفعت در معاملات و دفع اثر سخن چینی ها، توبه و بازگشت نصیبم گردانی. همانا تو اجابت کنندهٔ دعاها (3) و فرودآورندهٔ برکت ها [از آسمان] و برآورندهٔ

1- . همانندسازی (Identification): یکی ازمکانیزم های سازگاری، همانندسازی است که فرد سرچشمه قدرتش را با آن تقویت می نماید و با آن احساس قدرت و اعتماد به نفس می نماید؛ البته گاهی ممکن است کاربرد منفی پیدا نماید (شاملو، بهداشت روانی، ص139)؛ توجه به الگوهای معنوی در دعا و درخواست های حضرت برای خواستن، می توانند نوعی همانندسازی صحیح را درنگرش ما تقویت و تثبیت نمایند و این امر در حل مشکلات مؤثر است. حضرت با بیان مشکلات افرادی همچون

ابراهیم و صالح، و حل مشکلات آنها با تلاش ودعا و یاری خالق، فرد نیایشگر را امیدوار می کند و راهکار عملی به او می آموزد تا در مشکلات همراه تلاش به دعا متوسل شود؛ بنابراین خواندن و تکرار و باور دعا می تواند امید انسان را با روش همانندسازی تقویت نماید و او را در برخورد با مسائل زندگی فردی نیرومند سازد.

2- . (و اذکُر فِی الکِتابِ اِسمَاعیلَ اِنَّهُ کَانَ صَادِقَ الوَعدِ وَ کَانَ رَسُولاً نَبِیَّاً(؛ (مریم: 54).

3- . (قال رَبُکُمُ ادعُونِی اَستَجِب لَکُم(؛ (غافر: 60).

نیازها و بخشندهٔ خیرات و فرمانروای آسمان ها هستی.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِما سَئَلَکَ بِهِ اِبنُ خَلیلِکَ اِسْماعیلُ عَلَیْهِ السَّلامُ الَّذی نَجَّیْتَهُ مِنَ الذِّبْحِ وَفَدَیْتَهُ بِذِبْحٍ عَظیمٍ وَقَلَّبْتَ لَهُ الْمِشْقَصَ حَتّی ناجاکَ مُوقِناً بِذِبْحِهِ راضِیاً بِاَمْرِ والِدِهِ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُنْجِیَنی مِنْ کُلِّ سُوءٍ وَبَلِیَّهٍ وَتَصْرِفَ عَنّی کُلَّ ظُلْمَهٍ وَخیمَهٍ وَتَکْفِیَنی ما اَهَمَّنی مِنْ اُمُورِ دُنْیایَ وَاخِرَتی وَما اُحاذِرُهُ وَاَخْشاهُ وَمِنْ شَرِّ خَلْقِکَ اَجْمَعینَ، بِحَقِّ الِ یس.

خدایا! از تو می خواهم به آن [نامی] که فرزند خلیل تو، اسماعیل علیه السلام، آن کسی که او را از قربانی شدن رهانیدی از تو خواست و با قربانی بزرگ، او را فدیه دادی و تیغ را از وی برگرداندی و با تو مناجات و نیایش می کرد (1) درحالی که به کشته شدن یقین داشت و از کار پدرش خشنود بود و تو نیایش او را پذیرفتی؛ درحالی که به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمّد و خاندانش درود فرستی و مرا از هر بدی و گرفتاری نجات دهی و هر تاریکی و نومیدی را از من دور نمایی، و به خاطر پیامبرانت مرا در کارهای مهم دنیا و آخرت و آنچه از آن در بیم و هراسم و از شر همهٔ آفریدگانت کفایت نمایی.

اسمای الهی عامل استجابت دعا

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ لُوطٌ عَلَیْهِ السَّلامُ فَنَجَّیْتَهُ وَاَهْلَهُ مِنَ الْخَسْفِ وَالْهَدْمِ وَالْمَثُلاتِ وَالشِّدَّهِ وَالْجُهْدِ وَاَخْرَجْتَهُ وَاَهْلَهُ مِنَ الْکَرْبِ الْعَظیمِ وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ. وَاَنْ تَأْذَنَ لی بِجَمْعِ ما شُتِّتَ مِنْ شَمْلی وَتُقِرَّ عَیْنی بِوَلَدی وَاَهْلی وَمالی وَتُصْلِحَ لی اُمُوری وَتُبارِکَ لی فی جَمیعِ اَحْوالی وَتُبَلِّغَنی فی نَفْسی امالی وَاَنْ تُجیرَنی مِنَ النّارِ وَتَکْفِیَنی شَرَّ الْاَشْراربِالْمُصْطَفینَ الْاَخْیارِ اَلْاَئِمَّهِ الْاَبْرارِ وَنُورِ الْاَنْوارِ مُحَمَّدٍ وَالِهِ الطَّیِّبینَ الطّاهِرینَ الْاَخْیارِ الْاَئِمَّهِ الْمَهْدیّینَ وَالصَّفْوَهِ الْمُنْتَجَبینَ صَلَواتُ اللّهِ عَلَیْهِمْ اَجْمَعینَ وَتَرْزُقَنی مُجالَسَتَهُمْ وَتَمُنَّ عَلَیَّ بِمُرافَقَتِهِمْ وَتُوَفِّقَ لی

1- . نیایش (supplication): یکی از مهارت های هوش معنوی، نیایش می باشد، این هوش علاوه بر انعطاف پذیری فرد در رفتار، سبب خودآگاهی و

بینش عمیق وی نسبت به زندگی می شود (فرامرزی، «بررسی رابطۀ هوش معنوی و هوش هیجانی دانشجویان»، ش 5، ص10). الگوهایی که حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف در ادیان مختلف مطرح و تأیید کرده اند، در تحقق درخواست های فرد و آرامش روانی مؤثر است؛ زیرا نیایشگر با خواندن این دعا می آموزد سختی و شدائد برای همۀ افراد حتی پیامبران وجود داشته و یکی ازراه های غلبه بر سختی، تلاش همراه بانیایش و گفتگو با خالق است که پیامبران آن را انجام می دادند.

صُحْبَتَهُمْ مَعَ اَنْبِیائِکَ الْمُرْسَلینَ وَمَلائِکَتِکَ الْمُقَرَّبینَ وَعِبادِکَ الصَّالِحینَ وَاَهْلِ طاعَتِکَ اَجْمَعینَ وَحَمَلَهِ عَرْشِکَ وَالْکَرُّوبِیّینَ.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که لوط علیه السلام تو را به آن نام خواند و تو او و خانواده اش را از فرورفتن در زمین و نابودی و متلاشی شدن و سختی و رنج رهانیدی و او و خانواده اش را از غم بزرگ بیرون آوردی و دعایش را اجابت فرمودی (1) و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مقرر فرمایی که پراکندگی ها به اجتماع مبدل شود و چشمم را با فرزند و خانواده و دارایی روشن گردانی و کارم را اصلاح فرموده و حالاتم را مبارک نموده و مرا به آرزوهایم برسانی و از آتش پناهم دهی و از شرّ اشرار نگاهم داری. [پروردگارا خواسته ام را اجابت نما] به خاطر نیکان برگزیده که پیشوایان نیکوکار و فروغ روشنایی هایند؛ یعنی محمد و خاندان پاک و پاکیزه و نیک او که پیشوایان راه یافته و برگزیدهٔ برگزیدگانند که درود خدا بر آنان باد و [از تو می خواهم] همنشینی ایشان را نصیبم گردانی و همراهی آنان را بر من منّت بگذاری (2) و به من توفیق دهی که هم صحبت آن ها به همراه پیامبران فرستاده، فرشتگان مقرّب، و بندگان شایستهٔ تو و به همراه همهٔ فرمان برداران و حاملان عرش و فرشتگانت باشم.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی سَأَلَکَ بِهِ یَعْقُوبُ وَقَدْ کُفَّ بَصَرُهُ وَشُتِّتَ جَمْعُهُ وَفُقِدَ قُرَّهُ عَیْنِهِ اِبْنُهُ فَاستَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَجَمَعْتَ شَمْلَهُ وَاَقْرَرْتَ عَیْنَهُ وَکَشَفْتَ ضُرَّهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَأْذَنَ لی بِجَمیعِ ما تَبَدَّدَ مِنْ اَمْری وَتُقِرَّ عَیْنی بِوَلَدی وَاَهْلی وَمالی وَتُصْلِحَ شَأْنی کُلَّهُ وتُبارِکَ لی فی جَمیعِ اَحْوالی وَ تُبَلِّغَنی فی نَفْسی وَ امالی وَ تُصْلِحَ لی اَفْعالی وَ تَمُنَّ عَلَیَّ یا کَریمُ یا ذَالْمَعالی بِرَحْمَتِکَ یا اَرْحَمَ الرَّاحِمینَ.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که یعقوب علیه السلام آنگاه که بینایی چشمش را از دست داد و

1- . (و نَجَّینَاهُ لُوطاً اِلَی الاَرض ٍالَّتی بَارَکنا فِیهَا لِلعَالَمین(؛ (انبیاء: 71 و عنکبوت: 32).

2- . جاذبۀ میان فردی(interpersonal attraction): هنگام ارتباط افرادبایکدیگرجاذبه شروع میشوداین رابطه همراه باحالت عاطفی بوده ویکی از عوامل شکل گیری جاذبۀ میان فردی، هم جواری است، زیارت مؤمنان و اولیای دین از مصادیق این هم جواری می باشد (آذربایجانی، روان شناسی اجتماعی با نگرشی به منابع اسلامی، ص237). درخواست حضرت برای همنشینی با اولیا، می تواند اشاره به این امر داشته باشد. این نوع هم جواری در مسائل زندگی افراد تأثیرات زیادی دارد؛ زیرا الگوی فکری، رفتاری و عاطفی آنها در اثر ارتباط با اولیای دین تغییر می یابد و این تغییر و تصحیح نگرش ها در اثر ارتباط مستمر می تواند در سلامتی فرد و اجتماع اثرگذار باشد.

زندگیش پراکنده شد و فرزندش که روشنی چشم او بود گم شده بود و تو را بدان نام خواند و تو درخواست او را پذیرفتی و پراکندگی او را جمع و چشمش را روشن و سختی و گزند را از او برطرف ساختی و تو نزدیک او بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و اجازه فرمایی تا کارهای پراکندهٔ من جمع گردد و با فرزند و خانواده و داراییم، چشم مرا روشن گردانی و تمام کارهایم را اصلاح و همه حالاتم را برکت دهی و آرزوهایم را برآورده و کارهایم را به صلاح برگردانی و بر من ببخشی، ای با کرامت و بزرگوار، سوگند به مهربانیت، ای مهربان ترین مهربانان.

سربلندی انبیا از آزمایش های الهی

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ عَبْدُکَ وَنَبِیُّکَ یُوسُفُ عَلَیْهِ السَّلامُ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ وَنَجَّیْتَهُ مِنْ غَیابَتِ الْجُبِّ وَکَشَفْتَ ضُرَّهُ وَکَفَیْتَهُ کَیْدَ اِخْوَتِهِ وَجَعَلْتَهُ بَعْدَ الْعُبُودِیَّهِ مَلِکاً وَاسْتَجَبْتَ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَدْفَعَ عَنّی کَیْدَ کُلِّ کائِدٍ وَشَرَّ کُلِّ حاسِدٍ اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ.

خدایا ! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبرت، یوسف علیه السلام تو را بدان نام خواند؛ پس او را از تاریکی چاه نجات دادی و گرفتاریش را برطرف کردی و او را از مکر برادرانش کفایت کردی و بعداز بردگی، او را فرمانروا قرار دادی و درخواستش را پذیرفتی و نزدیک به او بودی، ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مکر و حیلهٔ هر حیله گر و خطر هر حسدورز را از من برطرف نمایی؛ چراکه تو بر هر کار توانایی.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ عَبْدُکَ وَنَبِیُّکَ مُوسَی بْنُ عِمْرانَ اِذْ قُلْتَ تَبارَکْتَ وَتَعالَیْتَ وَنادَیْناهُ مِنْ جانِبِ الطُّورِ الْاَیْمَنِ وَقَرَّبْناهُ نَجِیًّا وَضَرَبْتَ لَهُ طَریقًا فی الْبَحْرِ یَبَسًا وَنَجَّیْتَهُ وَمَنْ مَعَهُ مِنْ بَنی اِسْرائیلَ وَاَغْرَقْتَ فِرْعَوْنَ وَهامانَ وَجُنُودَ هُما وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً؛

خدایا، از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبر تو موسی بن عمران علیه السلام تو را بدان نام خواند، آنگاه که تو، خدای تبارک و تعالی فرمودی: «و او را از طرف راست طور خواندیم و رازگویان او را نزدیک

گردانیدیم» و راه خشک را در دریا برایش آماده کردی و او و پیروانش را از [شر]

بنی اسرائیل نجات دادی و فرعون و هامان و لشکریان آنان را غرق نمودی (1) و درخواست وی را پذیرفتی و نزدیک او بودی.

یا قَریبُ اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُعیذَنی مِنْ شَرِّ خَلْقِکَ وَتُقَرِّبَنی مِنْ عَفْوِکَ وَتَنْشُرَ عَلَیَّ مِنْ فَضْلِکَ ما تُغْنِیَنی بِهِ عَنْ جَمیعِ خَلْقِکَ وَیَکُونَ لی بَلاغاً اَنالُ بِهِ مَغْفِرَتَکَ وَرِضْوانَکَ یا وَلِیّی وَوَلِیَّ الْمُؤْمِنینَ.

ای نزدیک به همه ! از تو می خواهم بر محمّد و خاندانش درود فرستی و از خطر آفریدگان پناهم دهی و مرا به عفو خود نزدیک گردانی و از فضل و کرمت آنچه را به من عنایت فرمایی که مرا از همهٔ آفریدگانت بی نیاز گرداند و برای من پیغامی باشد که با آن به بخشایش و خشنودی تو برسم؛ (2) ای دوست و فرمانروای من و همهٔ مؤمنان.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بالْاِسْمِ الَّذی دَعاکَ بِهِ عَبْدُکَ وَنَبِیُّکَ داوُدُ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَسَخَّرْتَ لَهُ الْجِبالَ یُسَبِّحْنَ مَعَهُ بِالْعَشِیِّ وَالْاِبْکارِ وَالطَّیْرَ مَحْشُورَةً کُلٌّ لَهُ اَوّابٌ وَشَدَدْتَ مُلْکَهُ وَاتَیْتَهُ الْحِکْمَةَ وَفَصْلَ الْخِطابِ وَاَلَنْتَ لَهُ الْحَدیدَ وَعَلَّمْتَهُ صَنْعَهَ لَبُوسٍ لَهُمْ وَغَفَرْتَ ذَنْبَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً.

خدایا ! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبرت داود علیه السلام تو را بدان نام خواند و نیایش او را پذیرفتی و کوه ها را به فرمان او درآوردی [آن گونه] که صبحگاهان و شامگاهان با او تسبیح می گفتند و مرغان را گردآوردی که همه به سوی او بازگشت کنند و فرمانروابیش را استوار نمودی

1- . (و اَنجَینا موسی وَ مَن مَعَه اَجمَعین ثُمَّ اَغرَقنَا الآخَرین(؛ (شعرا: 66 و 65).

2- . مثبت نگری (positive): یکی از زمینه هایی که درروان شناسی جدید و دیدگاه روان درمانگری اسلامی مطرح بوده، مثبت نگری می باشد مقصود از مثبت نگری آن است که شخص از تمام ظرفیت های ذهنی نشاط انگیز و امیدوارکننده در زندگی برای تسلیم نشدن دربرابر عوامل منفی ساختهٔ ذهن و احساس های یأس آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان ها و رویارویی با طبیعت استفاده کند. پژوهش ها نشان داده که مثبت نگری بر سلامت رفتار و روان در گروه های مختلف اعم از زندانیان

و بیماران و ... تأثیر دارد (عبادی، «بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری در افزایش امید به زندگی»، ش10، ص61). یکی ازالگوهای جامع مثبت نگری، دعابانگاه جدید می باشد که مؤلفه های مثبت آن عبارت است از: تدبیر خالق، برآوردن حاجات توسط خالق، توانایی خدا بر کارها مانند نجات یعقوب و یوسف و موسی از گرفتاری ها و اظهار رفع گرفتاری غم دیدگان مذکور (بند 15تا17). هنگام خواندن دعا، توجه به مفاهیمش می تواند نیایشگر را امیدوار و انگیزۀ حرکت را در او قوی کند؛ بنابراین باور دعا و خواندن آن با این نگاه، به دلیل تقویت مثبت نگری و الگوگیری صحیح از آن و عمل به آموزه هایش می تواند در سلامت جسم و روان انسان مؤثر باشد.

و حکمت و داوری به او دادی و آهن را برایش نرم کردی (1) و ساختن سپر را به او آموختی و خطایش را آمرزیدی و نزدیک او بودی.

یا قَریبُ، اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُسَخِّرَ لی جَمیعَ اُمُوری وَتُسَهِّلَ لی تَقْدیری وَتَرْزُقَنی مَغْفِرَتَکَ وَعِبادَتَکَ وَتَدْفَعَ عَنّی ظُلْمَ الظّالِمینَ وَکَیْدَ الْکائِدینَ وَمَکْرَ الْماکِرینَ وَسَطَواتِ الْفَراعِنَهِ الْجَبّارینَ الْحاسِدینَ یا اَمانَ الْخائِفینَ وَجارَ الْمُسْتَجیرینَ وَثِقَهَ الْواثِقینَ وَذَریعَهَ الْمُؤْمِنینَ وَرَجاءَ الْمُتَوَکِّلینَ وَمُعْتَمَدَ الصّالِحینَ یا اَرْحَمَ الرّاحِمینَ.

ای نزدیک به همه! می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و تمام امورم را در اختیارم قرار دهی و سرنوشتم را آسان نمایی و آمرزش و بندگیت را روزیم گردانی و ستم ستمگران و فریب فریبکاران و مکر حیله گران و زورگوییِ فرعون های دژخیمِ حسود را از من برطرف نما؛ ای امان دهندهٔ بیم ناکان و ای پناه پناهندگان و اطمینان بخش اطمینان کنندگان و دست آویز مؤمنان و امید متوکّلان و تکیه گاه شایستگان و ای مهربان ترین مهربانان (به تو امیدوارم). (2)

الهی وَاَسْئَلُکَ اَللّهُمَّ بِالْإِسْمِ الَّذی سَئَلَکَ بِهِ عَبْدُکَ وَنَبِیُّکَ سُلَیْمانُ بْنُ داوُدَ عَلَیْهِمَا السَّلامُ اِذْ قالَ رَبِّ اغْفِرْلی وَهَبْ لی مُلْکاً لایَنْبَغی لِاَحَدٍ مِنْ بَعْدی اِنَّکَ اَنْتَ الْوَهّابُ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَاَطَعْتَ لَهُ الْخَلْقَ وَحَمَلْتَهُ عَلَی الرّیحِ وَعَلَّمْتَهُ مَنْطِقَ الطَّیْرِ وَسَخَّرْتَ لَهُ الشَّیاطینَ مِنْ کُلِّ بَنّاءٍ وَغَوّاصٍ وَاخَرینَ مُقَرَّنینَ فِی الْأَصْفادِ، هذا عَطاؤُکَ لا عَطاءُ غَیْرِکَ وَکُنْتَ مِنْه قَریباً.

پروردگارا! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبرت سلیمان، فرزند داود علیهما السلام [تو را بدان نام خواند و] از تو خواست، هنگامی که گفت: «پروردگارا، مرا ببخش و به من فرمانروایی مُلکی را

1- . (وَ لَقَد اتَینا داود مِنّا فَضلاً یا جِبال اَوِبی مَعَه وَ الطَّیر وَ النّالَهُ الحَدِید(؛ (سبأ: 10).

2- . مقابلهٔ مذهبی (religious coping): ازجمله مکانیسم های انطباق، مقابله مذهبی بوده که برای برخورد با مشکلات به کار می رود و افراد می توانند برای کنار آمدن با بحران ها و مسائل زندگی و انعطاف پذیری وسازگاری از این روش استفاده کنند (مرعشی، بهداشت روان و نقش

دین، ص150). پناه جویی به خالق دربرابر ظالم همراه تلاش و. . . از مصادیق این روش می باشدکه سبب شده فرد رفتاری جدیدی پیدا کند و خود را در پناه خدا بداند که این باور وامنیت طلبی درونی درسلامت و آرامش روانی ونحوه برخورد وی مؤثر است. کاتن و همکاران (1998) تأیید کرده اند مقابلۀ مذهبی در ارتقای سلامت جسم و روان مؤثر است. اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا افزون بر توجه به ثواب، بر الگوهای معنوی مانند پناه جویی به خالق، آمرزش طلبی تمرکز کند و آنرا جزء باورهای خود قرار دهدسبب ارتقائ سلامت ورفتارخود خواهدشد.

عطا فرما که پس از من یکی سزاورش باشد، همانا تو بسیار بخشنده ای».

پس درخواست وی را پذیرفتی و آفریدگان را فرمان بردار او و باد را مَرکب وی قرار دادی و زبان پرندگان را به او آموختی و پریان از بنایان و غواصان را فرمان بردار او قراردادی، و دیگران و شیاطین را در زنجیرها بستی. این بخشش فقط خاص توست و تو نزدیک او بودی.

یا قَریبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَهْدِیَ لی قَلْبی وَتَجْمَعَ لی لُبّی وَتَکْفِیَنی هَمّی وَتُؤْمِنَ خَوْفی وَتَفُکَّ اَسْری وَتَشُدَّ اَزْری وَتُمْهِلَنی وَتُنَفِّسَنی وَتَسْتَجیبَ دُعائی وَتَسْمَعَ نِدائی وَلا تَجْعَلَ فِی النّارِ مَأْواىَ وَلاَالدُّنْیا اَکْبَرَ هَمّی وَاَنْ تُوَسِّعَ عَلَیَّ رِزْقی وَتُحَسِّنَ خُلْقی وَتُعْتِقَ رَقَبَتی مِنَ النّارِ فَاِنَّکَ سَیِّدی وَمَوْلاىَ وَمُؤَمَّلی.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و دلم را هدایت فرمایی و پراکندگی مرا جمع و اندوهم را برطرف نمایی و ترس مرا به ایمنی تبدیل کنی و از اسارت دنیا آزادم کنی و به من پشتوانه ای نیرومند و مجال و راحتی بخشی. و دعایم را اجابت نمایی، و فریادم را بشنوی و آتش را جایگاهم قرار ندهی و دنیا را بزرگترین مقصدم نسازی و روزی مرا فراوان و رفتار مرا نیکو گردانی و گردنم را از آتش آزاد نمایی؛ همانا تو سرور و آقا و آرزوی من هستی.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ اَللَّهُمَّ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ اَیُّوبُ لَمّا حَلَّ بِهِ الْبَلاءُ بَعْدَ الصِّحَّهِ وَنَزَلَ السَّقَمُ مِنْهُ مَنْزِلَ الْعافِیَهِ وَالضّیقُ بَعْدَ السَّعَهِ وَالْقُدْرَهِ فَکَشَفْتَ ضُرَّهُ وَرَدَدْتَ عَلَیْهِ اَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ حینَ ناداکَ داعِیاً لَکَ راغِباً اِلَیْکَ راجِیاً لِفَضْلِکَ شاکِیاً اِلَیْکَ رَبِّ اِنّی مَسَّنِیَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّاحِمینَ. فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَکَشَفْتَ ضُرَّهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که ایوب علیه السلامتو را بدان خواند، آنگاه که بعداز سلامتی به گرفتاری مبتلا شد، و به جای تندرستی، بیماری به او رسید، و سختی را پس از گشایش دید؛ (1) پس ناراحتی او را برطرف نمودی، و خانواده اش را به او رساندی و همانند آن را [که از دست داده بود] برایش همراه نمودی، آنگاه که نیایشگرانه تو را خواند و مشتاقانه به سوی تو و امیدوارانه به فضل تو، به سوی تو شکایت آورد:

«خدای من، مرا رنج فراگرفته و تو مهربان ترین مهربانان هستی» پس نیایش او را پذیرا شدی، و رنج وی را برطرف کردی، و به او نزدیک بودی.

1- . (و اَیُّوبَ اِذ نادیَ رَبَّه اِنّی مَسَّنی الضُّرّ وَ اَنتَ اَرحَمُ الرّاحِمین(؛ (انبیاء: 83).

ضرورت صبر در آزمایش الهی

یا قَریبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَکْشِفَ ضُرّی وَتُعافِیَنی فی نَفْسی وَاَهْلی وَمالی وَوَلَدی وَاِخْوانی فیکَ عافِیَةً باقِیَةً شافِیَةً کافِیَةً وافِرَةً هادِیَةً نامِیَةً مُسْتَغْنِیَةً عَنِ الْأَطِبَّاءِ وَالْأَدْوِیَهِ وَتَجْعَلَها شِعاری وَدِثاری وَتُمَتِّعَنی بِسَمْعی وَبَصَری وَتَجْعَلَهُمَا الْوارِثَیْنِ مِنّی اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمّد و خاندانش درود فرستی و رنج مرا برطرف نمایی، و برای خودم، خانواده ام، دارائیم، فرزندانم و برادران دینی ام عاقبتی جاودانه، شافی، کافی، کامل، هدایتگر، رشدکننده و بی نیازکنندۀ از پزشکان و داروها عطا فرمایی (1) و آن [عافیت] را در ظاهر و باطنم قرار دهی و مرا از گوش و چشمم بهره مند سازی و آنان را وارثان من مقرّر فرمایی؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

ره آورد آزمایش الهی

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاِسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ یُونُسُ بْنُ مَتّی فی بَطْنِ الْحُوتِ حینَ ناداکَ فی ظُلُماتٍ ثَلاثٍ اَنْ لا اِلهَ اِلاَّ اَنْتَ سُبْحانَکَ اِنّی کُنْتُ مِنَ الظّالِمینَ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّاحِمینَ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَاَنْبَتَّ عَلَیْهِ شَجَرَةً مِنَ یَقْطینٍ وَاَرْسَلْتَهُ اِلی مِأَهِ اَلْفٍ اَوْ یَزیدُونَ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً.

خدایا ! از تو می خواهم به آن نامی که یونس علیه السلام فرزند متّی در شکم ماهی تو را بدان نام خواند، و آنگاه که در تاریکی سه گانه تو را ندا کردکه: «معبودی جز تو نیست، پاک و منزّهی تو، حقّاً من از ستمکارانم و تو مهربان ترین مهربانان هستی». پس نیایش او را پذیرفتی، و برایش بوتۀ کدویی رویاندی و او را به سوی یکصدهزار تن یا بیشتر فرستادی و نزدیک او بودی.

یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَسْتَجیبَ دُعائی وَتُدارِکَنی بِعَفْوِکَ فَقَدْ غَرِقْتُ فی بَحْرِ الظُّلْمِ لِنَفْسی وَرَکِبَتْنی مَظالِمُ کثیرَهٌ لِخَلْقِکَ عَلَیَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاسْتُرْنی مِنْهُم وَاَعْتِقْنی مِنَ

1- . نوع دوستی (altruism): یکی از شیوه های تطابق دینی، نوعدوستی می باشد. در این سازوکار شخص می کوشد به وسیله فداکاری، نیازهای دیگران را برآورد که این امر موجب احساس خشنودی، لذت و سربلندی وی می شود (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص149) کلام حضرت (برطرف شدن رنج خود و دیگران، عاقبت جاودانه خواستن برای خود و دیگران و. . .) اشاره و الگویی برای نوع دوستی است. اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا به مفاهیم آن توجه نمایدوالگوی فکری خودرابادعا بسازد و رنج خود را همراه رنج دیگران بداند و برای رفع آن همراه تلاش دعا نماید این فکر نوع دوستانه در نگرش وباور او ایجاد می شود و نمود رفتاری پیدا خواهد کرد.

النَّارِ وَاجْعَلْنی مِنْ عُتَقائِکَ وَطُلَقائِکَ مِنَ النَّارِ فی مَقامی هذا بِمَنِّکَ یا مَنّانُ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و نیایش مرا پذیرا باشی و با بخشش خود مرا دریابی؛ زیراکه در دریای ستم به خویش غرق شدم و حقوق زیادی از آفریدگانت به گردنم هست؛ پس بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا به [وسیلهٔ] آنان پوشیده دار و از آتش آزاد فرما و در این حال از آزادشدگان و رهایی یافتگان از آتش قرارم ده؛ به خاطر نیکی تو ای نیکوکننده.

الهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ عَبْدُک وَنَبِیُّکَ عیسَی بْنُ مَرْیَمَ عَلَیْهِمَا السَّلامُ اِذْ اَیَّدْتَهُ بِرُوحِ الْقُدُسِ وَاَنْطَقْتَهُ فِی الْمَهْدِ فَاَحْیا بِهِ الْمَوْتی وَاَبْرَأَ بِهِ الْأَکْمَهَ وَالْأَبْرَصَ بِاِذْنِکَ وَخَلَقَ مِنَ الطّینِ کَهَیْئَهِ الطَّیْرِ فَصارَ طائِراً بِاِذْنِکَ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبر تو، عیسی بن مریم علیه السلام در آن هنگام که او را به روح القدس یاری نموده و در گاهواره به سخن گفتن واداشتی [و او] تو را بدان نام خواند، به برکت آن و به اجازهٔ تو مردگان را زنده و بیماران مبتلا به کوریِ مادرزاد و پیسی را شفا داد، و به فرمان تو از گِل همانند پرنده ساخته و به پرواز درآمد (1) و به او نزدیک بودی.

یا قَریبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُفَرِّغَنی لِما خُلِقْتُ لَهُ وَلا تَشْغَلَنی بِما قَدْ تَکَلَّفْتَهُ لی وَتَجْعَلَنی مِنْ عُبّادِکَ وَزُهّادِکَ فِی الدُّنْیا وَمِمَّنْ خَلَقْتَهُ لِلْعافِیَهِ وَهَنَّأتَهُ بِها مَعَ کَرامَتِکَ یا کَریمُ یا عَلِیُّ یا عَظیمُ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا برای آنچه آفریده ای فراغت دهی، (2) و بدانچه که آن را برای من تکلّف قرار داده ای مشغولم نسازی، و مرا از عابدان و زاهدان در دنیا و از آنان که برای عافیت آفریده ای و با کرامت خود گوارایشان فرموده ای قرار ده، ای کریم و والا و با عظمت.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ اصَفُ بْنُ بَرْخِیا عَلی عَرْشِ مَلَکَهِ سَبا فَکانَ اَقَلَّ مِنْ لَحْظَهِ الطَّرْفِ حَتّی کانَ مُصَوَّراً بَیْنَ یَدَیْهِ فَلَمّا رَاَتْهُ قیلَ اَهکَذا عَرْشُکِ قالَتْ کَاَنَّهُ هُوَ فَاسْتَجَبْتَ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً.

1- . (اِذ قالَ اللهُ یا عیسی ابنَ مریمَ اذکُر نِعمَتی عَلَیکَ و عَلَی وَالِدَتِک اِذ اَیَّدتُکَ بِرُوحِ القُدُسِ تُکَلِّمُ النّاسَ فِی المَهد و کَهلاً... وَ تُبرِءُ الاَکمَهَ و الاَبرَصَ بِاِذنِی و اِذ تُخرِجُ المَوتَی بِاِذنی...(؛(مائده: 110).
2- . (مَا خَلقتُ الجِنَّ وَ الاِنسَ الّا لِیَعبُدوُن(؛ (ذاریات: 56).

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که آصف بن برخیا تو را بدان خواند و به برکت آن تخت ملکه سبا (بلقیس) را در کمتر از چشم برهم زدنی آورد، و [آن تخت] دربرابر دیدگاه قرار گرفت، و آنگاه که [بلقیس] آن را دید «گفته شد: آیا تخت تو همین است؟ گفت: مثل اینکه همین است». پس درخواست او را پذیرفتی و نزدیک وی بودی.

یا قَریبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَتُکَفِّرَ عَنّی سَیِّئاتی وَتَقْبَلَ مِنّی حَسَناتی وَتَقْبَلَ تَوْبَتی وَتَتُوبَ عَلَیَّ وَتُغْنِیَ فَقْری وَتَجْبُرَ کَسْری وتُحْیِیَ فُؤادی بِذِکْرِکَ وَتُحْیِیَنی فی عافِیَهٍ وَتُمیتَنی فی عافِیَهٍ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و گناهانم را بریزی، و نیکی هایم را بپذیری، و بازگشتم را قبول فرموده و توبه پذیرم باشی و نیازمندیم را بی نیازی، و شکست مرا جبران، و جانم را با یاد خود زنده گردانی، و زندگی و مرگم را در سلامتی قرار دهی. (1)

ارزش و جایگاه دعا

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِالإِسْمِ الَّذی دَعاکَ بِهِ عَبْدُکَ وَنَبِیُّکَ زَکَرِیَّا عَلَیْهِ السَّلامُ حینَ سَئَلَکَ داعِیاً لَکَ راغِباً اِلَیْکَ راجِیاً لِفَضْلِکَ فَقامَ فِی الْمِحْرابِ یُنادی نِداءً خَفِیّاً فَقالَ رَبِّ هَبْ لی مِنْ لَدُنْکَ وَلِیّاً یَرِثُنی وَیَرِثُ مِنْ الِ یَعْقُوبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِیّاً فَوَهَبْتَ لَهُ یَحْیی وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً.

خدایا، از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبر تو زکریّا علیه السلام تو را به آن نام خواند، هنگامی که از تو درخواست نمود و به سوی تو رغبت کرد و امیدوار به فضل تو بود؛ پس در محراب ایستاده و مخفیانه صدا زد و «گفت: خدایا بر من از نزد خودت فرزند و سرپرستی به من ببخش که وارث من و وارث خاندان یعقوب گردد و او را پسندیده گردان»؛ پس یحیی را به او بخشیدی، خواسته اش را برآوردی (2) و نزدیک او بودی.

1- . (یا زَکَرِیَّا اِنَّا نُبَشِّرُکَ بِغُلامٍ اسمُهُ یَحیَی لَم نَجعَل لَه مِن قَبلُ سَمیّاً(؛ (مریم: 7).

2- . راه سایکونوروفیزیولوژیک(psycho- Neuro- physiologic pathway): متخصصان این رشته معتقدند آموزه های دینی می تواند

عواطف مثبت ایجاد کند و این عواطف ازطریق دستگاه عصبی خودمختار سبب عملکرد مطلوب دستگاه های قلبی عروقی، گوارشی، غدد مترشح داخلی و سیستم ایمنی می گردد (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص71). خواندن و نگرش سازی با دعا و آموزه های فوق یعنی هدفمندی، توبه، قبولی عمل، بی نیازی وفرزنددارشدن درسن پیری به خواست خدا. . . از مصادیق آموزه های مثبت است که نیایشگر با خواندن و باور و عمل به آن می تواند به ارتقای سلامت و در صورت بیماری به تسریع بهبودی خود کمک نماید؛ زیرا با باور آموزه های فوق (اجابت درخواست زکریا و آصف بن برخیا) یک نوع همانندسازی بوده که امیدواری و مثبت نگری را در نیایشگر تقویت می کند و این امر در آرامش و سلامت وی می تواند مؤثر باشدالبته بایددانست دعاخارج ازنظام قوانین هستی عمل نمی کند.

یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُبْقِیَ لی اَولادی وَاَنْ تُمَتِّعَنی بِهِمْ وَتَجْعَلَنی وَاِیّاهُمْ مُؤْمِنینَ لَکَ راغِبینَ فی ثَوابِکَ خائِفینَ مِنْ عِقابِکَ راجینَ لِما عِنْدَک، ایِسینَ مِمَّا عِنْدَ غَیْرِکَ حَتّی تُحْیِیَنا حَیوهً طَیِّبَهً وَتُمِیتَنا مِیْتَهً طَیِّبَهً اِنَّکَ فَعَّالٌ لِما تُریدُ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و فرزندانم را نگهداری و از آنان بهره مندم گردانی و من و آنان را مؤمن به خودت، مشتاق به پاداشت، بیمناک از عذابت، و امیدوار به آنچه نزد توست، و [همچنین] از کسانی که به آنچه در نزد غیر توست ناامیدند، قرار دهی تا ما را به زندگیِ پاکیزه زنده بداری و با مرگِ پاکیزه بمیرانی؛ حقاً تو هرچه خواهی انجام میدهی.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِالْاِسْمِ الَّذی سَئَلَتْکَ بِهِ اِمْرَأَهُ فِرْعَوْنَ اِذْ قالَتْ رَبِّ ابْنِ لی عِنْدَکَ بَیْتاً فِی الْجَنَّهِ وَنَجِّنی مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنی مِنَ الْقَوْمِ الظّالِمینَ فَاسْتَجَبْتَ لَها دُعائَها وَکُنْتَ مِنْها قَریباً.

خدایا، از تو می خواهم با آن نامی که آسیه تو را بدان خواند، هنگامی که گفت: «پروردگارا، برای من نزد خودت خانه ای در بهشت بنا کن و مرا از فرعون و رفتارش رهایی بخش و مرا از گروه ستمکاران رها ساز». پس درخواست وی را برآوردی و نزدیک او بودی.

یا قَریبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُقِرَّ عَیْنی بِالنَّظَرِ اِلی جَنَّتِکَ وَوَجْهِکَ الْکَریمِ وَاَوْلِیائِکَ وَتُفَرِّجَنی بِمُحَمَّدٍ وَالِهِ وَتُونِسَنی بِهِ وَبِالِهِ وَبِمُصاحَبَتِهِمْ وَمُرافَقَتِهِمْ وَتُمَکِّنَ لی فیها وَتُنْجِیَنی مِنَ النّارِ وَما اُعِدَّ لِاَهْلِها مِنَ السَّلاسِلِ وَالْاَغْلالِ وَالشَّدائِدِ وَالْاَنْکالِ وَاَنْواعِ الْعَذابِ بِعَفْوِکَ یا کَریمُ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و با دیدن بهشت و روی عزیزان و دوستان چشم مرا روشن گردانی، و با محمد و خاندانش شادمانم گردانی و با آن حضرت و خاندان او و با هم سخنی و همنشینی آنان مأنوسم نمایی و در آنجا مکانم دهی و از آتش و آنچه که برای اهل آن آماده شده از غل ها، زنجیرها، سختی ها، گرفتاری ها و شکنجه های گوناگون با بخشش خود نجاتم دهی.

آزمایش و میزان تحمل

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعَتْکَ بِهِ عَبْدَتُکَ وَصِدّیقَتُکَ مَرْیَمُ الْبَتُولُ وَاُمُّ الْمَسیحِ الرَّسُولِ عَلَیْهِمَا السَّلامِ اِذْ قُلْتَ وَمَرْیَمَ ابْنَتَ عِمْرانَ الَّتی اَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنا فیهِ مِنْ رُوُحِنا وَصَدَّقَتْ بِکَلِماتِ رَبِّها وَکُتُبِهِ وَکانَتْ مِنَ الْقانِتینَ فَاسْتَجَبْتَ لَها دُعائَها وَکُنْتَ مِنْها قَریباً.

خدایا ! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و دوست تو مریم بتول و مادر مسیح پیامبر علیه السلام تو را به آن نام خواند، آنگاه که فرمودی: «و مریم دختر عمران بانویی که دامنش پاک بود و از روح خود در وجودش دمیدیم و او سخنان خدا و کتاب هایش را گواهی داده و از عابدان شد»؛ پس درخواست وی را پذیرفتی و نزدیک او بودی.

یا قَریبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُحْصِنَنی بِحِصْنِکَ الْحَصینِ وَتَحْجُبَنی بِحِجابِکَ الْمَنیعِ وَتُحْرِزَنی بِحِرْزِکَ الْوَثیقِ وَتَکْفِیَنی بِکِفایَتِکَ الْکافِیَهِ مِنْ شَرِّ کُلِّ طاغٍ وَظُلْمِ کُلِّ باغٍ وَمَکْرِ کُلِّ ماکِرٍ وَغَدْرِ کُلِّ غادِرٍ وَسِحْرِ کُلِّ ساحِرٍ وَجَوْرِ کُلِّ سُلْطانٍ جائِرٍ بِمَنْعِکَ یا مَنیعُ.

ای نزدیک به همه ! می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا در دژ محکم خود وارد کنی، و در سراپردهٔ خود مستور نمایی، و در پوششِ ثابت نگهدارم باشی، و با کفایتِ کافی خود، از بدی هر طغیانگر و ستم هر تجاوزگر و فریب هر فریب کار و نیرنگ هر نیرنگ باز و جادوی هر جادوگر و ستم هر فرمانروای ستمگر، با نگهداری خود ای نگهدارنده، کفایتم فرمایی. (1)

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِالْاِسْمِ الَّذی دَعاکَ بِهِ عَبْدُکَ وَنَبِیُّکَ وَصَفِیُّکَ وَخِیَرَتُکَ مِنْ خَلْقِکَ وَاَمینُکَ عَلی وَحْیِکَ وَبَعیثُکَ اِلی بَرِیَّتِکَ وَرَسُولُکَ اِلی خَلْقِکَ مُحَمَّدٌ خاصَّتُکَ وَخالِصَتُکَ صَلَّی اللّهُ عَلَیْهِ وَالِهِ وَسَلَّمَ. فَاَسْتَجَبْتَ دُعائَهُ وَاَیَّدْتَهُ بِجُنُودٍ لَمْ یَرَوْها وَجَعَلْتَ کَلِمَتَکَ الْعُلیا وَکَلِمَهَ الَّذینَ کَفَرُوا السُّفْلی وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً.

خدایا ! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبر و برگزیده و مختار تو از آفرینش، و امین وحی و فرمان تو، و برانگیختهٔ تو بر همهٔ هستی و فرستادهٔ تو بر همهٔ خلق، [یعنی] محمد خاصّ

1- . ضداجتماعی (antisocial): رفتارهایی که برخلاف قوانین اجتماعی شکل گرفته سبب بروز اختلالات ضداجتماعی میگردد . (براهنی، زمینۀ روان شناسی هیلگارد، ص114) مقصود مادر اینجاقوانین جامعه اسلامی میباشد. فریبکاری و ستم و تجاوزگری نمونه ای از این اختلال است که حضرت آن را نفی کرده و از خدا یاری می طلبد تا از این امور اجتناب کند؛ بنابراین نیایشگر با خواندن دعا و توجه به مفاهیم آن متذکر می گردد که فریب وستم امری مذموم بوده و اگر چنین کاری انجام می داده برای اجتناب از آن از خدا طلب یاری کند و با برگرداندن حقوق افراد خود را پاک کند.

و خالص تو بر او و خاندانش درود فرست که تو را به آن نام خوانده. و خواسته اش را برآوردی، و او را با لشکریان نامرئی یاری فرمودی، و فرمان خود را برتر، (1) و سخن آنانی را که کفر ورزیده اند، پست قرار دادی و نزدیک او بودی.

یا قَریبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ صَلوةً زاکِیَةً طَیِّبَةً نامِیَةً باقِیَةً مُبارَکَةً کَما صَلَّیْتَ عَلی اَبیهِمْ اِبْراهیمَ وَالِ اِبْراهیمَ وَبارِکْ عَلَیْهِمْ کَما بارَکْتَ عَلَیْهِمْ وَسَلِّمْ عَلَیْهِمْ کَما سَلَّمْتَ عَلَیْهِمْ وَزِدْهُمْ فَوْقَ ذلِکَ کُلِّهِ زِیادَةً مِنْ عِنْدِکَ وَاخْلِطْنی بِهِمْ وَاجْعَلْنی مِنْهُمْ وَاحْشُرْنی مَعَهُمْ وَفی زُمْرَتِهِمْ حَتّی تَسْقِیَنی مِنْ حَوْضِهِمْ وَتُدْخِلَنی فی جُمْلَتِهِمْ وَتَجْمَعَنی وَاِیّاهُمْ وَتُقِرَّ عَیْنی بِهِمْ وَتُعْطِیَنی سُؤْلی وَتُبَلِّغَنی امالی فی دینی وَدُنْیایَ وَاخِرَتی وَمَحْیایَ وَمَماتی وَتُبَلِّغَهُمْ سَلامی وَتَرُدَّ عَلَیَّ مِنْهُمُ السَّلامَ وَعَلَیْهِمُ السَّلامُ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَکاتُهُ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی، درودی پاک، بالنده، ماندگار و بابرکت؛ چنانکه بر پدر آنان ابراهیم علیه السلام و خاندان وی درود فرستاده ای و آنان را چنانکه ایشان را مبارک گرداندی، مبارک گردان و آنان را چنانکه به ایشان سلام رساندی سلام برسان، و از نزد خود بیشتر از آنچه [گفته شد] برایشان افزون گردان و مرا با آنان همراه کن و از ایشان قرارم ده و همراه آنان و در صف ایشان محشورم فرما، تا مرا از حوض آنان سیراب نمایی و در گروه آنها قرارم دهی، و از آنان جدایم نکنی، و چشمم را با آن ها روشن گردانی، و خواسته ام را عطا فرمایی، و در دین و دنیا و آخرت و زندگی و مرگ، به آرزوهایم برسانی و سلام مرا به آنان برسانی، و سلام ایشان را بر من برگردانی؛ سلام و رحمت و برکات خدا بر آنان باد.

جایگاه دعا و نیایش

اِلهی اَنْتَ الَّذی تُنادی فی اَنْصافِ کُلِّ لَیْلَهٍ هَلْ مِنْ سائِلٍ فَاُعْطِیَهُ اَمْ هَلْ مِنْ داعٍ فَاُجیبَهُ اَمْ هَلْ مِنْ مُسْتَغْفِرٍ فَاَغْفِرَلَهُ اَمْ هَلْ مِنْ راجٍ فَاُبَلِّغَهُ رَجاهُ اَمْ هَلْ مِنْ مُؤَمِّلٍ فَاُبَلِّغَهُ اَمَلَهُ ها اَنَا سائِلُکَ بِفِنائِکَ وَمِسْکینُکَ بِبابِکَ وَضَعیفُکَ بِبابِکَ وَفَقیرُکَ بِبابِکَ وَمُؤَمِّلُکَ بِفِنائِکَ اَسْئَلُکَ نائِلَکَ وَاَرْجُو رَحْمَتَکَ وَاُؤَمِّلُ عَفْوَکَ وَاَلْتَمِسُ غُفْرانَکَ.

خدایا، تو آن کسی هستی که در هر نیمهٔ شب صدا می زنی: آیا درخواست کننده ای هست تا

1- . (فَانزَل اللهُ سکینَتَه عَلَیه و اَیَّدَه بِجُنودٍ لَم تَرَوها و جَعَل کَلِمَةَ الَّذِینَ کَفَروا السُّفلی و کلمه اللهِ هِی العُلیا و الله عزیزٌ حکیم(؛ (توبه: 40).

[آنچه می خواهد] به او ببخشم یا دعاکننده ای هست تا او را اجابت کنم یا کسی خواهان بخشایش هست تا او را بیامرزم یا امیدواری هست تا او را به امیدش برسانم. آیا آرزومندی هست تا به آرمانش برسانم. بلی، من درخواست کنندهٔ درگاه تو، و خاک نشین و ناتوان و نیازمند و آرزومند درگاه تو هستم، عطیّهٔ تو را می خواهم و به مهربانیت امیدوارم، و گذشت تو را آرزومندم و عاجزانه بخشش تو را می خوانم.

فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَعْطِنِی سُؤْلی وَبَلِّغْنی اَمَلی وَاجْبُرْ فَقْری وَارْحَمْ عِصْیانی وَاعْفُ عَنْ ذُنُوبی وَفُکَّ رَقَبَتی مِنَ الْمَظالِمِ لِعِبادِکَ رَ کِبَتْنی وَقَوِّ ضَعْفی وَاَعِزَّ مَسْکَنَتی وَثَبِّتْ وَطْأَتی وَاغْفِرْ جُرْمی وَاَنْعِمْ بالی وَاَکْثِرْ مِنَ الْحَلالِ مالی وَخِرْ لی فی جَمیعِ اُمُوری وَاَفْعالی وَرَضِّنی بِها وَارْحَمْنی وَوالِدَیَّ وَما وَلَدا مِنَ الْمُؤْمِنینَ وَالْمُؤْمِناتِ وَالْمُسْلِمینَ وَالْمُسْلِماتِ اَلْاَحْیاءِ مِنْهُمْ وَالْاَمْواتِ اِنَّکَ سَمیعُ الدَّعَواتِ وَاَلْهِمْنی مِنْ بِرِّهِما ما اَسْتَحِقُّ بِهِ ثَوابَکَ وَالْجَنَّهَ وَتَقَبَّلْ حَسَناتِهِما وَاغْفِرْ سَیِّئاتِهِما وَاجْزِهِما بِاَحْسَنِ ما فَعَلا بی ثَوابَکَ وَالْجَنَّهَ.

پس بر محمد و خاندانش درود فرست و درخواست مرا اجابت فرما، و به آرزویم برسان و نیازم را جبران فرما، و به گناهم رحمت آور، و از گناهانم درگذر، و از حقوقی که بندگانت بر ذمّهٔ من دارند آزادم گردان، و ناتوانیم را به نیرومندی، و بیچارگیم را به عزّت بدل کن، و جایگاهم را پا برجا گردان. گناه مرا ببخش، خاطرم را آسوده کن، دارائیم را از حلال افزون تر فرما، و در همهٔ کارها و کردارهایم خیر و خوبی قرار ده و از این رهگذر خشنودم گردان؛ بر من و پدر و مادرم و فرزندان آن ها از مردان و زنان با ایمان و مسلمان و بر زندگان و مردگان ایشان رحمت آور؛ همانا تو شنوندهٔ دعاها هستی. (1) نیکی به پدر و مادر و آنچه را شایستهٔ پاداش و بهشت تو شوم به من

1- . هوش معنوی (spiritual intelligence): هوش معنوی یکی از انواع چندگانه هوش است که به طورمستقل رشدمی یابدآگاهی فرد از جهان و تعیین موقعیت وی در آن به میزان هوش معنوی وی بستگی دارد (مهرابی، هوش معنوی و مقیاس سنجش آن، ص74) دلسوزی و دعا برای دیگران و احساس ملکوتی از مهارت های این هوش است (فرامرزی، «بررسی رابطهٔ هوش معنوی و هوش هیجانی دانشجویان»، ش5، ص10). آنچه امام

در این بند درخواست نموده، تقویت نگرش نوع دوستی به دیگران با رتبه بندی خاص است که می تواند الگوی جامعی برای خواننده باشد؛ بنابراین نیایشگر با خواندن این دعا، الگوی فکری جدید پیدا کرده و اگر قبلاً این نگرش در او بوده با خواندن دعا به این موضوع توجه ویژه پیدا می نماید و مهرورزی را در خود تقویت می کند. توجه به مهرورزی، بخشندگی از موضوعات اصلی هوش معنوی می باشد

الهام نما، و نیکی های آنان را بپذیر، و بدی های ایشان را بیامرز، و دربرابر بهترین خوبی ها که برایم انجام داده اند پاداش و بهشت عطا فرما.

اِلهی وَقَدْ عَلِمْتُ یَقیناً اَنَّکَ لا تَاْمُرُ بِالظُّلْمِ وَلا تَرْضاهُ وَلا تَمیلُ اِلَیْهِ وَلا تَهْواهُ وَلا تُحِبُّهُ وَلا تَغْشاهُ وَتَعْلَمُ ما فیهِ هؤُلاءِ الْقَوْمُ مِنْ ظُلْمِ عِبادِکَ وَبَغْیِهِمْ عَلَیْنا وَتَعَدّیهِمْ بِغَیْرِ حَقٍّ وَلا مَعْروفٍ بَلْ ظُلْماً وَعُدْواناً وَزُوراً وَبُهْتاناً فَاِنْ کُنْتَ جَعَلْتَ لَهُمْ مُدَّةً لابُدَّ مِنْ بُلُوغِها اَوْ کَتَبْتَ لَهُمْ اجالاً یَنالُونَها فَقَدْ قُلْتَ وَقَوْلُکَ الْحَقُّ وَوَعْدُکَ الصِّدْقُ یَمْحُو اللّهُ ما یَشاءُ وَیُثْبِتُ وَعِنْدَهُ اُمُّ الْکِتابِ.

خدایا ! به این حقیقت باور دارم که هیچگاه به ستم کردن دستور نمی دهی، و بدان خشنود نمی شوی و به آن میل نداشته و آن را نمی خواهی و دوست نداری، و در پرده پوشی [ستم] نمی کنی و آنچه را که آن گروه، از ستم بر بندگانت روا می دارند می دانی، و زورگویی، تعدی و تجاوزِ به ناحق و بی حساب، بلکه ستمکاری و دشمنی و دروغ و بهتان آنان را برما می دانی؛ پس اگر برای آنان زمانی قرار داده ای که باید فرا برسد یا برایشان مهلتی قرار داده ای که باید تمام شود، تحقیقاً خود فرموده ای و فرمایش تو حق و وعدهٔ تو راست است: «خداوند محو و نابود می سازد آنچه را می خواهد و [یا] ثابت نگه می دارد و امّ الکتاب نزد اوست».

ره آورد شوم اطاعت نکردن از حکومت الهی

فَاَنَا اَسْئَلُکَ بِکُلِّ ما سَئَلَکَ بِهِ اَنْبِیاءُکَ الْمُرْسَلوُنَ وَرُسُلُکَ وَاَسْئَلُکَ بِما سَئَلَکَ بِهِ عِبادُکَ الصَّالِحُونَ وَمَلائِکَتُکَ الْمُقَرَّبُونَ اَنْ تَمْحُوَ مِنْ اُمِّ الْکِتابِ ذلِکَ وَتَکْتُبَ لَهُمُ الْإِضْمِحْلالَ وَالْمَحْقَ حَتّی تُقَرِّبَ اجالَهُمْ وَتَقْضِیَ مُدَّتَهُمْ وَتُذْهِبَ اَیَّامَهُمْ وَتُبَتِّرَ اَعْمارَهُمْ وَتُهْلِکَ فُجَّارَهُمْ وَتُسَلِّطَ بَعْضَهُمْ عَلی بَعْضٍ حَتّی لا تُبْقِیَ مِنْهُمْ اَحَداً وَلا تُنَجِّیَ مِنْهُمْ اَحَداً وَتُفَرِّقَ جُمُوعَهُمْ وَتُکِلَّ سِلاحَهُمْ وَتُبَدِّدَ شَمْلَهُمْ وَتُقَطِّعَ اجالَهُمْ وَتُقَصِّرَ اَعْمارَهُمْ وَتُزَلْزِلَ اَقْدامَهُمْ وَتُطَهِّرِ بِلادَکَ مِنْهُمْ وَتُظْهِرَ عِبادَکَ عَلَیْهِمْ فَقَدْ غَیَّرُوا سُنَّتَکَ وَنَقَضُوا عَهْدَکَ وَهَتَکُوا حَریمَکَ وَاَتَوْا عَلی ما نَهَیْتَهُمْ عَنْهُ وَعَتَوْا عُتُوّاً کَبیراً وضَلُّوا ضَلالاً بَعیداً.

پس از تو می خواهم به همهٔ آنچه پیامبران و فرستادگان با آن از تو درخواست کرده اند. و از تو می خواهم بدانچه بندگان شایسته و فرشتگان مقرّبت از تو خواسته اند، که این را از امّ الکتاب محو کنی، و نابودی و از بین رفتن را برایشان رقم زنی، و اجل های آنان را نزدیک گردانی، و

مدّتشان را تمام کنی، و روزشان را به پایان بری، و به عمرشان پایان دهی، وگنهکارشان را به هلاکت رسانی، و برخی از آنان را بر دیگر مسلّط سازی، تا جایی که یکی از آنان را باقی نگذاری و

جمعشان را متفرق و اجلشان را نزدیک و عمرشان را کوتاه و گامشان را سست نموده و سرزمین هایت را از آنان پا ک سازی و بندگانت را برآنها پیروز گردانی؛ زیرا آنها سنت تو را برگرداندند، و پیمان تو را شکستند و حریمت را پایمال کردند، و آنچه که آنان را از انجامش بازداشته ای به جا آوردند، و سرکشی بسیار بزرگی انجام دادند، و به گمراهی بسیار دوری گرفتار شدند. (1)

فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأْذَنْ لِجَمْعِهِمْ بالشَّتاتِ وَلِحَيِّهِمْ بِالْمَماتِ وَلِأَزْواجِهِمْ بِالنَّهَباتِ وَخَلِّصْ عِبادَکَ مِنْ ظُلْمِهِمْ وَاقْبِضْ اَيْدِيَهُمْ عَنْ هَضْمِهِمْ وَطَهِّرْ اَرْضَکَ مِنْهُمْ وَأْذَنْ بِحَصَدِ نَباتِهِمْ وَاسْتِيصالِ شافَتِهِمْ وَشَتاتِ شَمْلِهِمْ وَهَدْمِ بُنْيانِهِمْ يا ذَا الْجَلالِ وَالْإِكْرامِ.

پس بر محمد و خاندانش درود فرست، و [دربارۀ دشمنانشان] فرمان ده که جمعشان پراکنده و زندگانشان مرده و زنان آنها گرفتار غارت شوند، و بندگانت را از ستم آنان (دشمنان اهل بیت علیه السلام رهایی ده و دستشان را از پایمال کردن نگهدار و زمینت را از آنان پاک سازی، و به دروکردن کشتزارشان و ناتوان شدن [در بهبود] زخم هایشان و پراکندگی جمعشان و خرابی ساختمان هایشان فرمان ده؛ ای صاحب شکوه و بزرگواری.

نیایش حضرت موسی با پروردگار

وَاَسْئَلُکَ يا اِلهی وَاِلهَ کُلِّ شَیْ ءٍ وَرَبّی وَرَبَّ کُلِّ شَیْ ءٍ وَاَدْعُوکَ بِما دَعاکَ بِهِ عَبْداکَ وَرَسُولاکَ وَنَبِيّاکَ وَصَفِيّاکَ مُوسی وَهرُونُ عَلَيْهِمَا السَّلامُ حينَ قالا داعِيَيْنِ لَکَ راجِيَيْنِ لِفَضْلِکَ رَبَّنا اِنَّکَ اتَيْتَ فِرْعَوْنَ وَمَلَأَهُ زينَةً وَاَمْوالاً فِی الْحَيوةِ الدُّنيا رَبَّنا لِيُضِلّوُا عَنْ سَبيلِکَ رَبَّنَا اطْمِسْ عَلی اَمْوالِهِمْ وَاشْدُدْ عَلی قُلوُبِهِمْ فَلايُؤْمِنُوا حَتّی يَرَوُا الْعَذابَ الْأَليمَ فَمَنَنْتَ وَاَنْعَمْتَ عَلَيْهِما بِالْإِجابَهِ لَهُما اِلی اَنْ قَرَعْتَ سَمْعَهُما بِاَمْرِکَ.

1- . شخصیت جامعه ستیز (Psychopathic personality): افرادی که به رعایت اخلاقیات یا ملاحظۀ حقوق و خواسته های دیگران پایبند نیستند، صاحب شخصیت جامعه ستیز می باشند آنان به جز خواسته های خود کمتر به دیگران توجه می کنند، جز به خودشان نمی اندیشند و احساس گناه

نداشته و دست به تبه کاری و قانون شکنی می زنند (براهنی، زمینه روان شناسی هیلگارد، ص551) در این دعا حضرت در حق آنان نفرین کرده و الگوی مبارزه با آنها را مطرح می کند. نیایشگر با خواندن وتوجه به مفاهیم دعا به حقوق دیگران توجه بیشتری دارد و راه مبارزه با آنان را می آموزد؛ البته معیار قوانین جامعۀ شیعی مدنظر ما است؛ اگرچه در برخی از قوانین انسانی همۀ ادیان و فرق اسلامی وجوه مشترک دارند. بنابراین می توان گفت دعاخوانی با توجه به مضامین آن یک نوع تذکر و یادگیری ضمنی است که سبب می شود نیایشگر در خود و رفتارش بازنگری نماید.

خدایا! ای معبود همهٔ موجودات و پروردگار من و پروردگار همه مخلوقات، از تو می خواهم و تو را می خوانم به آنچه دو بنده و دو فرستاده و دو پیامبر و دو برگزیده ات موسی و هارون علیه السلام تو را بدان خواندند، آنگاه که با امیدواری به فضل تو درخواست نمودند و گفتند: «پروردگارا، به فرعون و سردمداران او در زندگی دنیا زینت و دارایی ها دادی، تا [بندگان را] از راه تو گمراه کنند؛ پروردگارا دارایی های آنان را ناپدید کن و دلهایشان را سخت گردان؛ پس ایمان نمی آورند تا عذاب دردناک را ببینند». بنابراین بر آنها منّت نهاده و انعام فرموده و دعا و نیایش آنان را اجابت نمودی و فرمانت را به گوش آنها رساندی.

فَقُلْتَ اَللَّهُمَّ رَبِّ قَدْ اُجیبَتْ دَعْوَتُکُما فَاسْتَقیما وَلاتَتَّبِعانِّ سَبیلَ الَّذینَ لایَعْلَمُونَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَطْمِسَ عَلی اَمْوالِ هؤُلاءِ الظَّلَمَهِ وَاَنْ تَشْدُدَ عَلی قُلُوبِهِمْ وَاَنْ تَخْسِفَ بِهِمْ بَرَّکَ وَاَنْ تُغْرِقَهُمْ فی بَحْرِکَ فَاِنَّ السَّمواتِ وَالْاَرْضَ وَما فیهِما لَکَ وَاَرِ الْخَلْقَ قُدْرَتَکَ فیهِمْ وَبَطْشَتَکَ عَلَیْهِمْ فَافْعَلْ ذلِکَ بِهِمْ وَعَجِّلْ لَهُمْ ذلِکَ یا خَیْرَ مَنْ سُئِلَ وَخَیْرَ مَنْ دُعِیَ وَخَیْرَ مَنْ تَذَلَّلَتْ لَهُ الْوُجُوهُ وَرُفِعَتْ اِلَیْهِ الْاَیْدی وَدُعِیَ بِالْاَلْسُنِ وَشَخَصَتْ اِلَیْهِ الْاَبْصارُ وَاَمَّتْ اِلَیْهِ الْقُلُوبُ وَنُقِلَتْ اِلَیْهِ الْاَقْدامُ وَتُحُوکِمَ اِلَیْهِ فِی الْاَعْمالِ.

خداوندا! پروردگارا، فرمودی: «حتماً درخواست شما پذیرفته شده؛ پس پابرجا باشید و راه نادانان را پیروی نکنید». از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و دارایی ستمکاران را ناپدید نمایی و دلهایشان را سخت گردانی و آنها را در زمین فرو ببری و در دریا غرقشان سازی؛ چون آسمان ها و زمین و آنچه در آنهاست از آن توست و تو توانایی و سخت گیری خودت را علیه آنان به مردم نشان داده ای؛ پس این را هرچه زودتر در حق آنان انجام بده.

[این امور را از تو می خواهم] ای بهترین کسی که مورد درخواست قرار می گیری و بهترین کسی که خوانده می شوی و بهترین کسی که صورت ها دربرابرش خضوع کرده و دست ها به درگاهش بلند می شود و با زبان ها خوانده شده، چشم ها به سوی ش دوخته شده، دل ها به سمت او میل کرده، گام ها به طرف او برداشته می شود، و در رفتارها قضاوت به او برمی گردد.

درخواست پیروزی بر دشمنان

اِلهی وَاَنَا عَبْدُکَ اَسْئَلُکَ مِنْ اَسْمائِکَ بِاَبْهاها وَکُلُّ اَسْمائِکَ بَهِیٌّ بَلْ اَسْئَلُکَ بِاَسْمائِکَ کُلِّها اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُرْکِسَهُمْ عَلی اُمِّ رُؤُسِهِمْ فی زُبْیَتِهِم وَتُرْدِیَهِمْ فی مَهْوی حُفْرَتِهِمْ وَارْمِهِمْ بَحَجَرِهِمْ وَذَکِّهِمْ بِمَشاقِصِهِمْ وَاکْبُبْهُمْ عَلی مَناخِرِهِمْ وَاخْنُقْهُمْ بِوَتَرِهِمْ وَارْدُدْ کَیْدَهُمْ فی نُحُورِهِمْ وَاَوْبِقْهُمْ

بِنَدامَتِهِمْ حَتّى يَسْتَخْذِلُوا وَيَتَضائَلُوا بَعْدَ نِخْوَتِهِمْ وَيَنْقَمِعُوا بَعْدَ اِسْتِطالَتِهِمْ أَذِلاَّءَ مَأْسُورينَ فى رِبَقِ حَبائِلِهِمُ الَّتى كانُوا يُؤَمِّلُونَ اَنْ يَرَوْنا فيها وَتُرِيَنا قُدْرَتَکَ فيهِمْ وَسُلْطانَکَ عَلَيْهِمْ وَتَأْخُذَهُمْ اَخْذَ الْقُرى وَهِىَ ظالِمَهٌ اِنَّ اَخْذَکَ الْأَليمُ الشَّديدُ وَتَأْخُذَهُمْ يا رَبِّ اَخْذَ عَزيزٍ مُقْتَدِرٍ فَاِنَّکَ عَزيزٌ مُقْتَدِرٌ شَديدُ الْعِقابِ شَديدُ الْمِحالِ.

خداوندا! من بندهٔ تو هستم و به برکت برترین نام هایت، بلکه به همهٔ نام هایت از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و [دشمنان] آنان را از سر به چاله هایشان بیاندازی، و در پست ترین چاله و چاه [خود ساخته] شان هلاکشان گردانی؛ آنها را با سنگ های خودشان سنگ باران کن، و در سرزمینشان سختگیری کن، و آنان را شکست ده، و با تیر خودشان هلاکشان کن، و نیرنگشان را در گلوی خودشان برگردان و بر پشیمانی خودشان بازخواست فرما تا پس از خودبزرگ بینی، خوار شوند، و بعداز بلندپروازی ترسو و ذلیل گردند، ذلیلانی که طناب هایشان به گردن خودشان پیچیده شده، همان [طناب هایی] که می خواستند ما را در آن گرفتار ببینند و [از تو می خواهم] توانایی و تسلّط خود را بر آنان نشان دهی و گرفتارشان کنی «همانند گرفتاری آبادی های ستمگر، حتماً مؤاخذهٔ تو دردناک و سخت است» همانند گرفتن زورمند قدرتمند؛ همانا تو نیرومند و توانمند، سخت عقوبت کننده و سخت عذاب دهنده هستی.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ ايرادَهُمْ عَذابَکَ الَّذى اَعْدَدْتَهُ لِلظّالِمينَ مِنْ اَمْثالِهِمْ وَالطّاغينَ مِنْ نُظَرائِهِمْ وَارْفَعْ حِلْمَکَ عَنْهُمْ وَاحْلُلْ عَلَيْهِمْ غَضَبَکَ الَّذى لا يَقُومُ لَهُ شئٌ ءٌ وَأْمُرْ فى تَعْجيلِ ذلِکَ عَلَيْهِمْ بِاَمْرِکَ الَّذى لا يُرَدُّ وَلا يُؤَخَّرُ فَاِنَّکَ شاهِدُ كُلِّ نَجْوى وَعالِمُ كُلِّ فَحْوى وَلا تَخْفى عَلَيْکَ مِنْ اَعْمالِهِمْ خافِيَهٌ وَلا تَذْهَبُ عَنْکَ مِنْ اَعْمالِهِمْ خائِنَهٌ وَاَنْتَ عَلاَّمُ الْغُيُوبِ عالِمٌ بِما فِى الضَّمائِرِ وَالْقُلُوبِ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست، و عذابی را که برای ستمکارانِ همانندشان و طاغوت های هم طرازشان آماده کرده ای زودتر برسان، بردباریت را از آنان بردار، خشمت را که دربرابر آن هیچ موجودی تاب مقاومت ندارد بر آنها فرو ریز، و با دستوری که برگشت و تأخیر ندارد، فرمان سریع [این درخواست ها را] صادر فرما. (1) مسلماً تو گواه هر نجوا و سخن پنهانی،

1- . آگاهی فراعقلی (Trans-Rational Knowing): فرا رفتن از عقلانیت و بهره گیری از حالت های گوناگون هوشیاری مانند نیایش سبب این آگاهی شده است. این آگاهی از موضوعات هوش معنوی می باشد (مهرابی، هوش معنوی و مقیاس های سنجش آن، ص 210). ما معتقد یم خواندن دعابه روش جدید و توجه به مفاهیم آن آگاهی ما را بیشتر می کند. افراد محدودنگر فقط توجه به اسباب مادی دارند وبا خواندن دعا به صورت کاربردی به این نگرش می رسند که دعا یک سبب الهی بوده که در هستی اثربخش می باشد.

دانای هر مفاد و مضمون هستی، هیچ یک از اعمال پنهان آنان بر تو پوشیده نمی ماند و هیچ یک از اعمال خیانت کارانهٔ آنها از نظر تو پنهان نیست، تو بر پوشیده ها داناترین هستی و بر آنچه در خاطر و دل ها می گذرد دانایی.

وَاَسْئَلُکَ اَللَّهُمَّ وَاُنادیکَ بِما ناداکَ بِهِ سَیِّدِی وَسَئَلَکَ بِهِ نُوحٌ عَلَیْهِ السَّلامُ اِذْ قُلْتَ تَبارَکْتَ وَتَعالَیْتَ وَلَقَدْ نادانا نُوحٌ فَلَنِعْمَ الْمُجیبُونَ اَجَلْ.

خداوندا! از تو می خواهم و تو را می خوانم به آنچه سرورم، نوح علیه السلام تو را خواند و از تو خواست آنگاه که تو خدای تبارک و تعالی فرمودی: «همانا نوح ما را خواند؛ پس ما اجابت کنندگان خوبی هستیم».

اَللَّهُمَّ یا رَبِّ اَنْتَ نِعْمَ الْمُجیبُ وَنِعْمَ الْمَدْعُوُّ وَنِعْمَ الْمَسْؤُلُ وَنِعْمَ الْمُعْطی اَنْتَ الَّذی لا تُخَیِّبُ سائِلَکَ وَلا تَرُدُّ راجِیَکَ وَلا تَطْرُدُ الْمُلِحَّ عَنْ بابِکَ وَلا تَرُدُّ دُعاءَ سائِلِکَ وَلا تَمُلُّ دُعاءَ مَنْ اَمَّلَکَ وَلا تَتَبَرَّمُ بِکَثْرَهِ حَوائِجِهِمْ اِلَیْکَ وَلا بِقَضائِها لَهُمْ فَاِنَّ قَضاءَ حَوائِجِ جَمیعِ خَلْقِکَ اِلَیْکَ فی اَسْرَعِ لَحْظٍ مِنْ لَمْحِ الطَّرْفِ وَاَخَفُّ عَلَیْکَ وَاَهْوَنُ عِنْدَکَ مِنْ جَناحِ بَعُوضَهٍ.

خداوندا! پروردگارا، تو بهترین پذیرنده و بهترین خوانده شده و بهترین خواسته شده و بهترین بخشنده هستی، تو آنی که درخواست کننده را نومید نمی کنی و آنکه امید بر تو بسته رد نمی نمایی و اصرارکننده را نمی رانی، و نیایش درخواست کننده را واپس نمی زنی و دعای آرزومندان تو را ملول نمی کند، زیادی نیازهاشان و برآوردن آنها تو را آزرده نمی سازد؛ چون برآوردن نیازهای آفریدگان کمتر از چشم به هم زدنی، و سبک تر و آسان تر از یک بال مگس است.

شناخت بخشش و احسان الهی

وَحاجَتی یا سَیِّدی وَمَوْلایَ وَمُعْتَمَدی وَرَجائی اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَغْفِرَلی ذَنْبی فَقَدْ جِئْتُکَ ثَقیلَ الظَّهْرِ بِعَظیمِ ما بارَزْتُکَ بِهِ مِنْ سَیِّئاتی وَرَکِبَنی مِنْ مَظالِمِ عِبادِکَ ما لا یَکْفینی وَلا یُخَلِّصُنی مِنْها غَیْرُکَ وَلا یَقْدِرُ عَلَیْهِ وَلا یَمْلِکُهُ سِواکَ فَامْحُ یا سَیِّدی کَثْرَهَ سَیِّئاتی بِیَسیرِ عَبَراتی بَلْ بِقَساوَهِ قَلْبی وَجُمُودِ عَیْنی لا بَلْ بِرَحْمَتِکَ الَّتی وَسِعَتْ کُلَّ شَیْ ءٍ وَاَنَا شَیْ ءٌ فَلْتَسَعُنی رَحْمَتُکَ یا رَحْمنُ یا رَحیمُ یا اَرْحَمَ الرَّاحِمینَ. لا تَمْتَحِنّی فی هذِهِ الدُّنیا بِشَیْ ءٍ مِنَ الْمِحَنِ وَلا تُسَلِّطْ عَلَیَّ مَنْ لا یَرْحَمُنی وَلا تُهْلِکْنی بِذُنُوبی

وَعَجِّلْ خَلاصی مِنْ کُلِّ مَکْرُوهٍ وَادْفَعْ عَنّی کُلَّ ظَلْمٍ وَلا تَهْتِکْ سَتْری وَلا تَفْضَحْنی یَوْمَ جَمْعِکَ

الْخَلائِقَ لِلْحِسابِ.

ای سرور و آقایم و ای تکیه گاه و امیدم! نیازم آن است که بر محمد و خاندانش درود فرستی و گناهم را ببخشی؛ پس به سوی تو آمده ام با گناهان بزرگی که بر دوش من سنگینی کرده و حقوق بندگانت برداشته و جز تو کسی مرا کفایت نکرده و نجات نمی بخشد و جز تو کسی بر آن قادر و توانا نیست.

ای سرورم! زیادی گناهانم را با اشک های اندکم پاک نما، به سنگ دلی و خشکی چشمم؛ نه، بلکه به مهربانی خودت که همه موجودات را فراگرفته، و من نیز موجود تو هستم؛ پس باید مهربانیت مرا هم دربرگیرد. ای کارساز بنده نواز! ای مهربان ترین مهربانان، در این جهان مرا با آزمون سخت امتحان مفرما و آن که رحم نمی کند، بر من مسلّط منما و با گناهانم نابودم نکن. از هر بدی زود نجاتم ده و هر ستمی را از من دور ساز، آبرویم را مبر و آن روز که همه را برای حساب جمع نمایی رسوایم منما.

یا جَزیلَ الْعَطاءِ وَالثَّوابِ، اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُحْیِیَنی حَیوهَ السُّعَداءِ وَتُمیتَنی میتَهَ الشُّهَداءِ وَتَقْبَلَنی قَبُولَ الْأَوِدَّاءِ وَتَحْفَظَنی فی هذِهِ الدُّنْیا الدَّنِیَّهِ مِنْ شَرِّ سَلاطینِها وَفُجَّارِها وَشِرارِها وَمُحِبّیها وَالْعامِلینَ لَها وَما فیها وَقِنی شَرَّ طُغاتِها وَحُسَّادِها وَباغِی الشِّرْکِ فیها حَتّی تَکْفِیَنی مَکْرَ المَکَرَهِ وَتَفْقَأَ عَنّی اَعْیُنَ الْکَفَرَهِ وَتُفْحِمَ عَنّی اَلْسُنَ الْفَجَرَهِ وَتَقْبِضَ لی عَلی اَیْدِی الظَّلَمَهِ وَتُوهِنَ عَنّی کَیْدَهُمْ وَتُمیتَهُمْ بِغَیْظِهِمْ وَتَشْغَلَهُمْ بِأَسْماعِهِمْ وَاَبْصارِهِمْ وَاَفْئِدَتِهِمْ وَتَجْعَلَنی مِنْ ذلِکَ کُلِّهِ فی اَمْنِکَ وَاَمانِکَ وَحِرْزِکَ وَسُلْطانِکَ وَحِجابِکَ وَکَنَفِکَ وَعِیاذِکَ وَجارِکَ وَمِنْ جارِ السُّوءِ وَجَلیسِ السُّوءِ اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ اِنَّ وَلِیِّیَ اللَّهُ الَّذی نَزَّلَ الْکِتابَ وَهُوَ یَتَوَلَّی الصَّالِحینَ.

ای آن که بخشش و پاداش بزرگ داری! از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و در زندگی همچون نیک بختان مرا زنده بداری، و در مرگ مانند شهیدان بمیرانی، (1) و مانند پذیرش

1- . فرا انگیزش (meta motivation): روان شناسان کمال تنها به بهنجاربودن نمی اندیشند؛ بلکه به سطوح عالی تر کمال انسانی توجه کرده

و معتقدند افراد خودشکوفا انسان های کامل تری هستند که از حیث نیازهای اولیه ارضا شدند و اکنون به طرق والاتر دیگری برانگیخته می شوند که بایستی آنها را فوق انگیزش نامید (بنی اسدی، «فرا انگیزش ها»، ش13، ص8). شهادت طلبی یکی ازمصادیق این فرا انگیزش است؛ زیرا جهادگر باتوجه به نیازهای معیشتی خود همچون همسر و فرزند و موقعیت اجتماعی، به امر والاتری، یعنی جهاد در راه خدا توجه می کند و نیروی خود را در آن راه به کار می گیرد؛ بنابراین نیایشگر میتواند با خواندن دعا والگوگیری فکری ازدعاو باور آن، حس فرا انگیزش رادر خود تقویت نماید. البته مصداق جهاد در زمان ها و مکان ها متفاوت است؛ گاه مبارزه میدانی است و گاه علمی مانندجنگ نرم.

دوستانت پذیرایم باشی. و در این جهانِ پست مرا از خطر شاهان، گناهکاران، پلیدان و دوستداران و کارگزاران برای دنیا نگهداری فرمایی و مرا از گزند طغیان گران و حسدورزان (1) و بدخواهان دنیا نگهدار (2) تا از نیرنگ فریب کاران کفایتم نمایی و چشمان کافران را از من کور نمایی، و زبان های پلیدان را از من خاموش سازی و دشمنان ستمکاران را از من بازداری و از فریب آنان امانم دهی، آنها را به خشمشان بمیرانی و به گوش ها و چشم ها و قلوبشان گرفتارشان نمایی و مرا از این امور در امان و حصار و زیر فرمان و سراپرده و پناه و حمایت و کنار خود قرار دهی، از همسایه و همنشین بد [امانم دهی]؛ همانا تو بر هر کار توانایی؛ «حقاً سرپرست من خدایی است که کتاب را فرو فرستاده و او شایستگان را سرپرستی می کند».

اَللّٰهُمَّ بِکَ اَعُوذُ وَبِکَ اَلُوذُ وَلَکَ اَعْبُدُ وَاِیّاکَ اَرْجُو وَبِکَ اَسْتَعینُ وَبِکَ اَسْتَکْفی وَبِکَ اَسْتَغیثُ وَبِکَ اَسْتَنْقِذُ وَمِنْکَ اَسْئَلُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَلا تَرُدَّنی اِلاّ بِذَنْبٍ مَغْفُورٍ وَسَعْیٍ مَشْکُورٍ وَتِجارَهٍ لَنْ تَبُورَ وَاَنْ تَفْعَلَ بی ما اَنْتَ اَهْلُهُ وَلا تَفْعَلَ بی ما اَنَا اَهْلُهُ فَاِنَّکَ اَهْلُ التَّقْوی وَاَهْلُ الْمَغْفِرَهِ وَاَهْلُ الْفَضْلِ وَالرَّحْمَهِ.

خداوندا ! به تو پناه آورده ام و به تو پناهنده ام، من تو را می پرستم و به تو امیدوارم و از تو یاری می جویم و کفایتِ امرم را از تو می خواهم؛ دادخواهی ام را از تو می طلبم و وسیلهٔ رهایی ام را از تو خواستارم، از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا از درگاهت برنگردانی جز با گناهان آمرزیده شده و تلاش سپاسگزاری شده و تجارتی که هرگز به کساد و تباهی منجر نگردد و با من همان گونه رفتار نمایی که تو اهلِ آنی، نه آنگونه که من اهل آنم؛ همانا تو اهل تقوا، مغفرت، فضل و رحمت هستی.

اِلهی وَقَدْ اَطَلْتُ دُعائی وَاَکْثَرْتُ خِطابی وَضیقُ صَدْری حَدانی عَلی ذلِکَ کُلِّهِ وَحَمَلَنی عَلَیْهِ عِلْماً مِنّی

1- . حسادت (jealousy): بازخوردی هیجانی است که طی آن فرد به شخص دیگر رشک می ورزد (براهنی، زمینه روان شناسی هیلگارد، ص233). حضرت ضمن منفور دانستن آن برای در امان ماندن از حسودان

از خدا طلب یاری می کند؛ بنابراین نیایشگر با خواندن دعا و باور آن فرصت خود مشاهده گری اخلاقی را می یابد اگردر رفتار خود بازنگری کند و راه تثبیت کار نیک و حذف کار بد را متذکر گردد می تواند سلامت اخلاقی -رفتاری و روانی خود را ارتقا بخشد.

2- . (قل اَعوذُ برَبُ الخَلَق، مِن شَرِّ ماخَلَق، مِن شَرِّ غاسقٍ اَذا وَقَب، وَ مِن شَرِّ حاسِدٍ اِذا حَسَد(؛(فلق: 5-1).

بِاَنَّهُ یُجْزیکَ مِنْهُ قَدْرُ الْمِلْحِ فِی الْعَجینِ بَلْ یَکْفیکَ عَزْمُ اِرادَهٍ اَنْ یَقُولَ الْعَبْدُ بِنِیَّهٍ صادِقَهٍ وَلِسانٍ صادِقٍ یا رَبِّ فَتَکُونَ عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِکَ بِکَ وَقَدْ ناجاکَ بِعَزْمِ الْاِرادَهِ قَلْبی فَاَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُقْرِنَ دُعائی بِالْاِجابَهِ مِنْکَ وَتُبَلِّغَنی ما اَمَّلْتُهُ فیکَ مِنَّهً مِنْکَ وَطَوْلاً وَقُوَّهً وَحَوْلاً لا تُقیمُنی مِنْ مَقامی هذا اِلاَّ بِقَضاءِ جَمیعِ ما سَأَلْتُکَ فَاِنَّهُ عَلَیْکَ یَسیرٌ وَخَطَرَهُ عِنْدی جَلیلٌ کَثیرٌ وَاَنْتَ عَلَیْهِ قَدیرٌ یا سَمیعُ یا بَصیرُ.

خدایا ! درخواستم به درازا کشید و گفتارم فزونی یافت و تنگی سینه ام مرا به همهٔ این درخواست ها برانگیخت و بدان مجبورم نمود، و می دانم که درخواست از تو به اندازهٔ نمک خمیر بس است؛ بلکه عزم و اراده کافی است و اینکه بنده با نیّت صادقانه و زبان راستگو بگوید: «ای خدا»؛ پس تو در جایگاه گمان بنده ات باشی و دلم با عزم و اراده با تو به مناجات پرداخته است. از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و نیایشم را اجابت نمایی و مرا به آنچه از تو آرزو دارم برسانی؛ زیراکه منّت و نیرو و توانایی از توست، (1) مرا از این جایگاهی [که هستم] جابه جا ننمایی جز با برآوردن همهٔ درخواست هایم؛ چون این کار بر تو آسان و ارزش آن برای من بسیار بزرگ است، تو بر آن توانایی، ای شنوای بینا.

اِلهی وَهذا مَقامُ الْعائِذِ بِکَ مِنَ النَّارِ وَالْهارِبِ مِنْکَ اِلَیْکَ مِنْ ذُنُوبٍ تَهَجَّمَتْهُ وَعُیُوبٍ فَضَحَتْهُ فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَانْظُرْ اِلَیَّ نَظْرَهً رَحیمَهً اَفُوزُ بِها اِلی جَنَّتِکَ وَاعْطِفْ عَلَیَّ عَطْفَهً اَنْجو بِها مِنْ عِقابِکَ فَاِنَّ الْجَنَّهَ وَالنَّارَ لَکَ وَبِیَدِکَ وَمَفاتیحُهُما وَمَغالیقُهُما اِلَیْکَ وَاَنْتَ عَلی ذلِکَ قادِرٌ وَهُوَ عَلَیْکَ هَیِّنٌ یَسیرٌ فَافْعَلْ بی ما سَأَلْتُکَ یا قَدیرُ وَلا حَوْلَ وَلا قُوَّهَ اِلاَّ بِاللَّهِ الْعَلِیِّ الْعَظیمِ وَحَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَکیلُ نِعْمَ الْمَوْلی وَنِعْمَ النَّصیرُ وَالْحَمْدُلِلَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ وَصَلَّی اللَّهُ عَلی سَیِّدِنا مُحَمَّدٍ وَالِهِ الطَّاهِرینَ.

1- . امید (hope): حالت روحی و روانی وشناختی را که برانگیزانندهٔ انسان به کار و فعالیت بوده امید می نامند. ازنظر جهان بینی توحیدی امید، تحفه ای الهی است که چرخ زندگی را به گردش در می آورد و عامل ایجاد انگیزه و تلاش در زندگی می شود (انصار، «تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر زندگی» ش6، ص124). اگر نیایشگر با خواندن دعا، بعد شناختی امید را جهت داده و حالت امیدواری را در خود تقویت نماید می تواند از دعا به عنوان الگویی جامع در جهت دهی خواسته ها و

امید خود استفاده کند. زیرا بعدشناختی امید اگربامفاهیم دعاشکل بگیرد، فردی که از اسباب مادی نتیجه نگرفته متوسل به دعا می گردد وبانگرش جدیدبه دعا امید واری اوبیشترمی شود. زیرادر دعای حضرت صفت قادر آمده تدبر در این صفت خود سبب امیدافزایی می گردد پس توجه به دعا می تواند نشانگر امید داشتن فرد و توجه به مضامین دعا سبب امیدافزایی نیایشگر می گردد به شرط آنکه در مضامین دعا تدبر نماید.

خداوندا! این جایگاه کسی است که پناهندهٔ به تو از آتش است و فرارکنندهٔ از تو به سوی تو از گناهانی که به او هجوم آورده و کاستی هایی که او را رسوا نموده، پس بر محمد و خاندانش درود فرست و مهربانانه به من نگاه نما تا به برکتش به بهشت برسم و با مهربانی از عذاب رهاییم بخش؛ زیرا بهشت و دوزخ از آنِ تو و در دست توست و کلیدهایی که باز و وابسته شدن آنها نزد توست، تو بر آن توانایی و برای تو آسان است؛ پس آنچه از تو خواستم عطا فرما، ای قدرتمند، نیرو و قوه ای نیست؛ مگر برای خدای برتر باعظمت، خدا برای ما کافی و وکیل خوبی است و سرور خوب و کارساز خوب است؛ سپاس بر خدای پرورندهٔ جهانیان، و درود خدا بر سرور ما محمد و خاندان پاکش باد.

نیایش پنجم: صلوات روز جمعه

(معروف به «دعای ضراب اصفهانی»)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمنَ الرَّحیمِ

درخواست رحمت برای پیامبر

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ سَیِّدِ الْمُرْسَلینَ وَ خاتَمِ النَّبِیّینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ، اَلْمُنْتَجَبِ فی الْمیثاقِ، اَلْمُصْطَفی فِی الظِّلالِ، اَلْمُطَهَّرِ مِنْ کُلِّ افَهٍ اَلْبَری ءِ مِنْ کُلِّ عَیْبٍ، اَلْمُؤَمَّلِ لِلنَّجاهِ، اَلْمُرْتَجی لِلشَّفاعَهِ، اَلْمُفَوَّضِ اِلَیْهِ دینُ اللَّهِ.

به نام خدای بخشنده مهربان

خداوندا ! بر محمد سرور فرستادگان و آخرینِ پیامبران و حجّت و الگوی خدای جهانیان درود فرست، اوکه برگزیدۀ روز میثاق و عالمِ اظلّه، پاک شده از هر آفت، دورگشته از هرکاستی، آرزوشده برای هر نجات، امید برای هر شفاعت است، کسی که آئین خدا بر او واگذار شده.

اَللَّهُمَّ شَرِّفْ بُنْیانَهُ وَ عَظِّمْ بُرْهانَهُ وَ اَفْلِجْ حُجَّتَهُ وَارْفَعْ دَرَجَتَهُ وَاَضِئْ نُورَهُ وَبَیِّضْ وَجْهَهُ وَاَعْطِهِ الْفَضْلَ وَالْفَضیلَهَ وَالدَّرَجَهَ وَالْوَسیلَهَ الرَّفیعَهَ وَ ابْعَثْهُ مَقاماً مَحْمُوداً یَغْبِطُهُ بِهِ الْأَوَّلُونَ وَ الْاخِرُونَ.

خداوندا ! بنیادش را بلند و دلیلش را عظیم و برهانش را آشکار و درجۀ او را والا و روشنایی او را درخشنده و چهره اش را نورانی گردان، به او برتری و والایی و میانجیگری و درجۀ بلند عطا فرما، او را به جایگاه شایسته ای برانگیز (1) تا اوّلین و آخرین، از این رهگذر بر او غبطه خورند.

تجدید میثاق با امامان

وَ صَلِّ عَلی اَمیرِ الْمُؤْمِنینَ وَ وارِثِ الْمُرْسَلینَ وَ قآئِدِ الْغُرِّ الْمُحَجَّلینَ وَ سَیِّدِ الْوَصِیّینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَ صَلِّ عَلَی الْحَسَنِ بْنِ عَلِیٍّ اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَ وارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَ صَلِّ عَلَی الْحُسَیْنِ بْنِ عَلِیٍّ اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَ وارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَصَلِّ عَلی عَلِیِّ بْنِ الْحُسَیْنِ سَیِّدِ العابِدینَ وَاِمام الْمُؤْمِنینَ وَوارثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ

اَلعالَمينَ. وَصَلِّ عَلىَ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِیٍّ اِمامِ الْمُؤْمِنَینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَصَلِّ عَلی جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَصَلِّ عَلی مُوسَی بْنِ جَعْفَرٍ اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَصَلِّ عَلی عَلِیِّ بْنِ مُوسی اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَصَلِّ عَلی مُحَمَّدِ بْنِ عَلِیٍّ اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَصَلِّ عَلی عَلِیِّ بْنِ مُحَمَّدٍ اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَ صَلِّ عَلَی الْحَسَنِ بْنِ عَلِیٍّ اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ وَصَلِّ عَلَی الْخَلَفِ الصَّالِحِ الْهادِی الْمَهْدِیِّ اِمامِ الْهُدی وَاِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ

1- . (و مِنَ اللَّیلِ فَتهجَّد بِهِ نافلهً لَکَ عَسَی اَن یَبعَثَکَ رَبُّکَ مَقَاماً مَحموداً(؛ (اسراء: 79).

رَبِّ الْعالَمينَ.

بر امیرمؤمنان و وارث پیام آوران و پیشوای سپیدرویانِ تابناک و سرور اوصیا و حجّت و الگوی پروردگار جهانیان درود فرست و بر حسن بن علی پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجّت پروردگار جهانیان درود فرست و بر حسین بن علی پیشوای مؤمنان و وارث رسولان و حجت خدای جهانیان درود فرست و بر علی بن حسین (1)پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر محمد بن علی پیشوای مؤمنان و وارث پیام آوران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر جعفر بن محمد پیشوای مؤمنان و وارث رسولان و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر موسی بن جعفر (2) پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر علی بن موسی (3) پیشوای مؤمنان و وارث پیام آوران و حجت خدا بر جهانیان درود فرست و بر محمد بن علی پیشوای مؤمنان و وارث رسولان و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر علی بن محمد پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجت خدا بر جهانیان درود فرست و بر حسن بن علی پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر جانشین راهنما و راهنمایی شده پیشوای مؤمنان و وارث پیام آوران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست.

1- . نفی آرای زیدیه: درباب امامت امام سجاد علیه السلام، این گروه امامت امام سجاد علیه السلام را انکار کردند؛ زیرا امامت علویانی که تقوا داشته و قیام بالسیف داشته را قبول دارند. (مشکور، فرهنگ فرق اسلامی، ص190).

2- . نفی آرای اسماعیلیه سبعیه قرامطه باطینه: امامت موسی بن جعفر علیه السلام را انکار می کنند و اسماعیل، پسر امام جعفر صادق علیه السلام را امام می دانند. (همان).

3- . نفی آرای واقفیه: این گروه بر امامت امام موسی کاظم علیه السلام متوقف شدند و امامت امامان بعد آنها را قبول ندارند؛ اگرچه بسیاری از واقفیه در دوره های بعد مثل دوران غیبت صغری و کبری به امامیه گرویدند. (همان).

ویژگی امام و رهبر

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَعَلی اَهْلِ بَیْتِهِ الْأَئِمَّهِ الْهادینَ الْعُلَماءِ الصَّادِقینَ الْأَبْرارِ الْمُتَّقینَ دَعآئِمِ دینِک وَاَرْکانِ تَوْحیدِکَ وَتَراجِمَهِ وَحْیِکَ وَ حُجَجِکَ عَلی خَلْقِکَ وَ خُلَفائِکَ فی اَرْضِکَ الَّذینَ اخْتَرْتَهُمْ لِنَفْسِکَ وَاصْطَفَیْتَهُمْ عَلی عِبادِکَ وَارْتَضَیْتَهُمْ لِدینِکَ وَخَصَصْتَهُمْ بِمَعْرِفَتِکَ وَجَلَّلْتَهُمْ بِکَرامَتِکَ وَغَشَّیْتَهُمْ بِرَحْمَتِکَ وَرَبَّیْتَهُمْ بِنِعْمَتِکَ وَغَذَّیْتَهُمْ بِحِکْمَتِکَ وَاَلْبَسْتَهُمْ نُورَکَ وَرَفَعْتَهُمْ فی مَلَکُوتِکَ وَحَفَفْتَهُمْ بِمَلائِکَتِکَ وَشَرَّفْتَهُمْ بِنَبِیِّکَ صَلَواتُکَ عَلَیْهِ وَ آلِهِ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش، پیشوایان هدایت گر و دانایان راستگو و نیکان خویشتن دار که استوانه های آئین تو و پایه های توحید تو و ترجمان وحی تو و الگوهای تو بر آفریدگان و جانشینان تو در زمین تو هستند، درود فرست. آنان که برای خود اختیار کردی و بر بندگانت برگزیدی و برای آئین خود آنها را پسندیدی و به شناخت خودت اختصاص دادی و با کرامت خویش شکوهمندشان گردانیدی و در مهربانیت غوطه ورشان نمودی و به نعمتت پرورش دادی، و از حکمتت سیرابشان کردی و در سراپردۀ نورت قرارشان دادی و به اوج ملکوتت آنان را بالا بردی و با فرشتگانت آنان را فراگرفتی و با پیامبر که درود تو بر او و خاندانش باد، شرافتمندشان نمودی. (1)

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَ عَلَیْهِمْ صَلوهً کَثیرَهً دائِمَهً طَیِّبَهً لا یُحیطُ بِها اِلاَّ اَنْتَ وَلا یَسَعُها اِلاَّ عِلْمُکَ وَلا یُحْصیها اَحَدٌ غَیْرُکَ.

خداوندا! بر او و بر آنان درود فرست؛ درودی فراوان، جاویدان و پاکیزه که جز تو کسی بر آن احاطه ندارد و جز علم تو کسی آن را نیابد و جز تو کسی آن را نشمارد.

اَللَّهُمَّ وَ صَلِّ عَلی وَلِیِّکَ الْمُحْیِی سُنَّتَکَ الْقائِمِ بِأَمْرِکَ الدَّاعی اِلَیْکَ اَلدَّلیلِ عَلَیْکَ وَحُجَّتِکَ عَلی خَلْقِکَ وَ خَلیفَتِکَ فی اَرْضِکَ وَ شاهِدِکَ عَلی عِبادِکَ.

خداوندا! بر ولیّ خودت که زنده کنندۀ سنت تو، قیام کننده به فرمان تو، دعوت کننده به سوی تو، راهنمایی کننده بر تو، حجت تو بر بندگان، جانشین تو در روی زمین و گواه تو بر بندگانت است، درود فرست.

اَللَّهُمَّ اَعِزَّ نَصْرَهُ وَ مُدَّ فی عُمْرِهِ وَ زَیِّنِ الْأَرْضَ بِطُولِ بَقائِهِ.

خداوندا! پیروزیش را محکم و عمرش را طولانی و زمین را با عمر طولانی او بیارا.

1- . (قلِ الحَمدُ لله و سَلامٌ علی عِبادِهِ الذین اصطَفی اللهُ خَیرٌ اَمّا یُشرِکون(؛ (نمل: 59).

اَللَّهُمَّ اکْفِهِ بَغْیَ الْحاسِدینَ وَ اَعِذْهُ مِنْ شَرِّ الْکائِدینَ وَازْجُرْ عَنْهُ اِرادَهَ الظّالِمینَ وَخَلِّصْهُ مِنْ اَیْدِی الْجَبّارِینَ.

خداوندا! او را از ستم حسدورزان نگهدار، او را از خطر فریب کاران پناه ده، خواستهٔ زورگویان را از او دور نما و از چنگال سرکشان رهایش ساز.

اَللَّهُمَّ اَعْطِهِ فِی نَفْسِهِ وَذُرِّیَّتِهِ وَشیعَتِهِ وَرَعِیَّتِهِ وَخاصَّتِهِ وَعامَّتِهِ وَعَدُوِّهِ وَ جَمیعِ اَهْلِ الدُّنْیا ما تُقِرُّ بِهِ عَیْنَهُ وَ تَسُرُّ بِهِ نَفْسَهُ وَ بَلِّغْهُ اَفْضَلَ ما اَمَّلَهُ فِی الدُّنْیا وَ الْأخِرَهِ، اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ.

خداوندا! به خودش و فرزندانش و پیروانش و زیردستانش و نزدیک ترها و دورترهایش و دشمنانش و همهٔ اهل جهان، آنچه که چشمش را روشن کند و دلش را شادمان گرداند عطا فرما، و او را به برترین آرزوهایش در دنیا و آخرت برسان؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

اَللَّهُمَّ جَدِّدْ بِهِ مَا مُحِیَ مِنْ دینِکَ وَاَحْیِ بِهِ ما بُدِّلَ مِنْ کِتابِکَ وَاَظْهِرْ بِهِ ما غُیِّرَ مِنْ حُکْمِکَ حَتّی یَعُودَ دینُکَ بِهِ وَ عَلی یَدَیْهِ غَضّاً جَدیداً خالِصاً مُخْلَصاً لا شَکَّ فیهِ وَ لا شُبْهَهَ مَعَهُ وَ لا باطِلَ عِنْدَهُ وَلا بِدْعَهَ لَدَیْهِ.

خداوندا! آنچه از آیین تو از بین رفته به برکت وی باز آور، و آنچه از کتاب تو کم و زیاد شده دوباره زنده نما، چیزی که از رهگذر آن دستورهای تو تغییر داده شده آشکار فرما، تا این که آیین تو به برکت او و با دستان او شادابی و تازگی و نابی و بی پیرایگی را بازیابد که شک و شبهه ای در آن نباشد و باطلی نزدش نبوده و بدعتی در پیش آن نباشد. (1)

دعا برای حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف

اَللَّهُمَّ نَوِّرْ بِنُورِهِ کُلَّ ظُلْمَهٍ وَهُدَّ بِرُکْنِهِ کُلَّ بِدْعَهٍ وَ اهْدِمْ بِعِزَّتِهِ کُلَّ ضَلالَهٍ وَ اقْصِمْ بِهِ کُلَّ جَبّارٍ وَاَخْمِدْ بِسَیْفِهِ کُلَّ نارٍ وَ اَهْلِکْ بِعَدْلِهِ کُلَّ جَوْرٍ وَاَجْرِ حُکْمَهُ عَلی کُلِّ حُکْمٍ وَ اَذِلَّ بِسُلْطانِهِ کُلَّ سُلْطانٍ.

خداوندا! با فروغ او هر تاریکی را روشن نما و به پشتوانهٔ او هر بدعتی را ریشه کن فرما و با توانایی او هر گمراهی را ویران ساز و هر گردنکشی را به وسیلهٔ وی درهم شکن و هر آتش [فتنه ای] را با شمشیر او خاموش

ساز و با دادگری او هر ستمگری را نابود گردان و فرمانش را بر هر فرمانی برتری ده و با فرمانروایی او هر فرمانروا را خوار گردان.

1- . (و اذا بدَّلنا آیةً مکان آیهٍ واللهُ اعلم بِما ینزِل قالوا انما انت مُعتدٍ بل اکثرُهم لایعلمون(؛ (نحل: 101).

اَللّٰهُمَّ اَذِلَّ کُلَّ مَنْ ناواهُ وَ اَهْلِکْ کُلَّ مَنْ عاداهُ وَ امْکُرْ بِمَنْ کادَهُ وَ اسْتَأْصِلْ مَنْ جَحَدَ حَقَّهُ وَاسْتَهانَ بِأَمْرِهِ وَسَعی فی اِطْفاءِ نُورِهِ وَ اَرادَ اِخْمادَ ذِکْرِهِ.

خداوندا! هرکه با او مخالفت کند، ذلیل نما، هرکه با وی دشمنی کند نابود فرما، هرکه به او نیرنگ زند پاسخش ده، هرکه حقّش را انکار نماید و فرمانش را سبک شمارد و در پی خاموش کردن نور او تلاش کند و ارادهٔ فراموش نمودن یاد او را [در اذهان] داشته باشد، هلاک نما.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ الْمُصْطَفی وَ عَلِیٍّ الْمُرْتَضی وَ فاطِمَةَ الزَّهْراءِ وَ الْحَسَنِ الرِّضا وَالْحُسَیْنِ الْمُصَفّی وَجَمیعِ الْأَوْصِیاءِ مَصابیحِ الدُّجی وَاَعْلامِ الْهُدی وَمَنارِ التُّقی وَالْعُرْوَهِ الْوُثْقی وَالْحَبْلِ الْمَتینِ وَالصِّراطِ الْمُسْتَقیمِ.

بر محمد مصطفی، علی مرتضی، فاطمهٔ زهرا، حسن پسندیده، حسین برگزیده و همهٔ جانشینان او، [آنان که] چراغ های روشنگر تاریکی و نشانه های هدایت و مشعل های تقوی، و دستگیرهٔ استوار و رشتهٔ ناگسستنی و راه راست تو هستند درود فرست.

وَصَلِّ عَلی وَلِیِّکَ وَوُلاهِ عَهْدِکَ وَالْأَئِمَّهِ مِنْ وُلْدِهِ وَ مُدَّ فی اَعْمارِهِمْ وَزِدْ فی اجالِهِمْ وَبَلِّغْهُمْ اَفْضَلَ امالِهِمْ دیناً وَ دُنْیاً وَ اخِرَهً اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ.

بر ولیّ خود و والیان عهد او و پیشوایان از فرزندانش درود فرست، عمر آنان را طولانی و بر مدت زندگیشان بیفزا و در دین و دنیا و آخرت به آخرین آرزوهایشان برسان؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

نیایش ششم: دعا در شب جمعه برای برآورده شدن حاجات بعد از نماز

نقش ایمان در زندگی

اَللَّهُمَّ اِنْ اَطَعْتُکَ فَالْمَحْمِدَةُ لَکَ وَاِنْ عَصَیْتُکَ فَالْحُجَّةُ لَکَ مِنْکَ الرَّوْحُ وَمِنْکَ الْفَرَجُ سُبْحانَ مَنْ اَنْعَمَ وَشَکَرَ سُبْحانَ مَنْ قَدَرَ وَغَفَرَ.

خداوندا ! اگر فرمان بردار تو شدم، سپاس برای توست و اگر نافرمانی تو را کردم، برهان از آن توست، آسایش از تو و گشایش از توست، پاک و منزه است آنکه نعمت داده و حق شناسی نموده، پاک و منزه است آنکه توانا شده و [گناهان را] بخشید.

اَللَّهُمَّ اِنْ کُنْتُ قَدْ عَصَیْتُکَ فَاِنّی قَدْ اَطَعْتُکَ فی اَحَبِّ الْأَشْیاءِ اِلَیْکَ وَهُوَالْإیمانُ بِکَ لَمْ اَتَّخِّذْ لَکَ وَلَداً وَلَمْ اَدْعُ لَکَ شَریکاً مَنّاً مِنْکَ بِهِ عَلَیَّ لامَنّاً مِنّی بِهِ عَلَیْکَ.

خداوندا ! اگر نافرمانی تو را کردم، امّا در بهترین امور تو را اطاعت نمودم، برای تو که ایمان به تو و قرارندادن فرزند و شریک برای توست، این [اطاعت] هم منّتی از درگاه تو بر من است، نه منّتی از من به ساحت تو.

وَقَدْ عَصَیْتُکَ یا اِلهی عَلی غَیْرِ وَجْهِ الْمُکابَرَهِ وَلَا الْخُروُجِ عَنْ عُبودِیَّتِکَ وَلَا الْجُحُودِ لِرُبُوبِیَّتِکَ وَلکِنْ اَطَعْتُ هَوایَ وَاَزَلَّنِی الشَّیْطانُ فَلَکَ الْحُجَّةُ عَلَیَّ وَالْبَیانُ، فَاِنْ تُعَذِّبْنی فَبِذُنُوبی غَیْرَ ظالِمٍ وَاِنْ تَغْفِرْلی وَتَرْحَمْنی فَاِنَّکَ جَوادٌ کَریمٌ یا کَریمُ یا کَریمُ (حتّی یقطع النّفس ثمّ یقول):

خدایا !همانا نافرمانی تو را کردم؛ ولی نه برای ستیزه جویی و زورآزمایی و نه برای بیرون رفتن از ساحت بندگیت و نه برای انکار خدایی تو؛ بلکه میل و خواست خود را فرمان بر شدم و شیطان [نیز] مرا لغزاند؛ همانا برهان و فرمان تو راست بوده؛ اگر مرا شکنجه فرمایی، دربرابر نافرمانی من است و نه ستمکاری [تو]، اگر بیامرزی و مهربانی کنی حقاً تو بخشنده و بزرگواری، ای بزرگوار، . . . [این عبارت تکرار شود تا نَفَس قطع شود، سپس می گویی]:

یا امِناً مِنْ کُلِّ شَیْ ءٍ وَکُلُّ شَیْ ءٍ مِنْکَ خائِفٌ حَذِرٌ، اَسْئَلُکَ بِاَمْنِکَ مِنْ کُلِّ شَیْ ءٍ وَخَوْفِ کُلِّ شَیْ ءٍ مِنْکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُعْطِیَنی

اَماناَ لِنَفْسی وَاَهْلی وَوَلَدی وَسائِرٍ ما اَنْعَمْتَ بِهِ عَلَیَّ حَتّی لا اَخافَ اَحَداَ وَلا اَحْذَرَ مِنْ شَیْ ءٍ اَبَداً. اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ. وَحَسْبُنَا اللّهُ وَنِعْمَ الْوَکیلُ.

ای آنکه از هرچیز در امان هستی و همه چیز از تو بیمناک و ترسان است، از تو می خواهم به

حقّ مصونیت تو از هر موجودی و بیم هرچیز از تو که بر محمد و خاندانش درود فرستی و برای درجات خودم و خانواده ام و فرزندانم و هر چه برایم ارزانی فرموده ای، امنیت و آرامش عطا کنی، تا از کسی هراسی نداشته باشم و از موجودی بیمناک نباشم؛ همانا تو بر هر کارتوانایی، خدا ما را کفایت می کند و وکیل خوبی است. (1)

یا کافِیَ اِبْراهیمَ نُمْرُوُدَ، یا کافِیَ مُوسی فِرْعَوْنَ، اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَاَنْ تَکْفِیَنی شَرَّ فُلانِ بْنِ فُلانٍ.

ای کفایت کنندۀ ابراهیم علیه السلام دربرابر نمرود! ای کفایت کنندۀ موسی علیه السلام دربرابر فرعون! از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا از شر فلان پسر فلان کفایت نمایی.

1- . احساس امنیت (feeling of security): احساس آزادی نسبی از خطر را احساس امنیت می گویند. این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می کند فرد صاحب این احساس، دارای آرامش روانی و روحی است. ایمنی نیز مانند ارزش از احساسات و عواطف زیربنایی و حیاتی برای تأمین بهداشت روانی است (شاملو، بهداشت روانی، ص91). یکی ازمنابع و الگوهای جامع برای تقویت و تأمین این احساس توجه به مضامین دعاست که نیایشگر با خواندن این عبارات و باور آن می تواند احساس امنیت خود را افزایش دهد؛ البته رعایت امور بیرونی برای ایجاد امنیت امری ضروری است. به عبارت دیگر امنیت دارای دو بعد بیرونی و درونی است که در بعد بیرونی فرد باید وظایف را رعایت کند و در بعد درونی اگر نیایشگر افکار و نگرش های خود را بامضامین دعا شکل دهد و آنها را باور نماید آرامش درونی می یابد، البته این امر نیاز به تمرین و تکرار وتکنیک خاص دارد .

ص:103

نیایش هفتم: دعا در مکه معظمه

اَللَّهُمَّ اَنْجِزْ لی ما وَعَدْتَنی اَللَّهُمَّ انْتَقِمْ لی مِنْ اَعْدائی.

خداوندا! وعده ای که داده ای اجابت نما؛ خداوندا! از دشمنانم برای من انتقام بگیر.

نیایش هشتم: نیایش دعای حکمت (زیارت آل یاسین)

آثار تربیتی دعا

اَللّهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ نَبِیِّ رَحْمَتِکَ وَکَلِمَهِ نوُرِکَ وَاَنْ تَمْلَأَ قَلْبی نوُرَ الْیَقینِ وَصَدْری نوُرَ الْإیمانِ وَفِکْری نوُرَ الثَّباتِ وَعَزْمی نوُرَ الْعِلْمِ وَقُوَّتی نوُرَ الْعَمَلِ وَلِسانی نوُرَ الصِّدْقِ وَدینی نوُرَ الْبَصآئِرِ مِنْ عِنْدِکَ وَبَصَری نوُرَ الضِّیآءِ وَسَمْعی نوُرَ وَعْیِ الْحِکْمَهِ وَمَوَدَّتی نوُرَ الْمُوالاهِ لِمُحَمَّدٍ وَآلِهِ عَلَیْهِمُ السَّلامُ، حَتّی اَلْقاکَ وَقَدْ وَفَیْتُ بِعَهْدِکَ وَمیثاقِکَ فَلْتَسَعُنی رَحْمَتُکَ یا وَلِیُّ یا حَمیدُ.

خداوندا ! از تو می خواهم بر محمد که پیام آور مهربانی و سخن پرفروغ توست درود فرستی؛ [و می خواهم] که دلم را از نور یقین، و سینه ام را از پرتو ایمان، و فکرم را با نور پایداری، و تصمیم مرا از فروغ دانش و نیرویم را درخشش رفتار و زبانم را نور راستی و آئینم را روشنایی بصیرت از سوی خود و چشمم را روشن بینی و گوش مرا از شنوایيِ حکمت پُر ساز و حس دوستی مرا دوستی بر محمد و خاندانش که درود بر آنان باد قرار ده؛ تا به دیدارت برسم؛ درحالی که به عهد و پیمان تو وفا کرده ام؛ پس مهربانیت مرا فرا گیرد، ای سرپرست و ای ستوده شده.

اَللّهُمَّ صَلِّ عَلی حُجَّتِکَ فی اَرْضِکَ وَخَلیفَتِکَ فی بِلادِکَ وَالدّاعی اِلی سَبیلِکَ وَالْقائِمِ بِقِسْطِکَ وَالثّائِرِ بِاَمْرِکَ وَلِیِّ الْمُؤْمِنینَ وَبَوارِ الْکافِرینَ وَمُجَلِّی الظُّلْمَهِ وَمُنیرِ الْحَقِّ وَالسّاطِعِ بِالْحِکْمَهِ وَالصِّدْقِ وَکَلِمَتِکَ التّامَّهِ فی اَرْضِکَ الْمُرْتَقِبِ الْخائِفِ وَالْوَلِیِّ النّاصِحِ سَفینَهِ النَّجاهِ وَعَلَمِ الْهُدی وَنوُرِ اَبْصارِ الْوَری وَخَیْرِ مَنْ تَقَمَّصَ وَارْتَدی وَمُجَلِّی الْعَمی، اَلَّذی یَمْلَأُ الْأَرْضَ عَدْلاً وَقِسْطاً کَما مُلِئَتْ ظُلْماً وَجَوْراً اِنَّکَ عَلی کُلِّشَیْ ءٍ قَدیرٌ.

خداوندا ! بر حجّت خود در زمینت، و جانشینت در شهرها، و دعوت کنندهٔ به سوی تو، و برپا دارندهٔ عدالت تو، و انتقام گیرنده به فرمان تو، سرپرست خداباوران و نابود کنندهٔ کفرورزان، و روشن کنندهٔ تاریکی و درخشان کنندهٔ حق؛ و [او که] پرتوافکن با حکمت و راستی و کلمهٔ کامل تو در زمینت و نگهبان بیمناک [بر جان و دین مردم] و پیشوای خیرخواه و کشتی نجات و پرچم هدایت و فروغ چشم های هستی [است]، و بهترین کسی که لباس بر تن آراسته و روشنگر کوری دل است، درود فرست؛ او که زمین را پر از

عدل و داد می کند؛ چنان که از ظلم و ستم پر شده؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلی وَلِیِّکَ وَابْنِ اَوْلِیآئِکَ الَّذینَ فَرَضْتَ طاعَتَهُمْ وَاَوْجَبْتَ حَقَّهُمْ وَاَذْهَبْتَ عَنْهُمُ الرِّجْسَ

وَطَهَّرْتَهُمْ تَطْهیراً.

خداوندا! بر پیشوایی که از جانب تو و فرزند پیشوایان توست؛ آنان که فرمان برداری و ادای حقشان را واجب فرموده ای و پلیدی را از ایشان برداشته ای و پاکیزه شان نمودی، درود فرست.

شیوه های دعا برای حضرت حجت

اَللّٰهُمَّ انْصُرْ وَانْتَصِرْ بِهِ اَوْلِیائَکَ وَاَوْلِیائَهُ وَشیعَتَهُ وَاَنْصارَهُ وَاجْعَلْنا مِنْهُمْ.

خدوندا! او را یاری فرموده و به برکت وی، دوستانت و دوستدارانش، پیروان و یاورانش را یاری فرما و ما را از آنان قرار ده.

آثار و نتایج ظهور حضرت حجت

اَللّٰهُمَّ اَعِذْهُ مِنْ کُلِّ باغٍ وَطاغٍ وَمِنْ شَرِّ جَمیعِ خَلْقِکَ وَاحْفَظْهُ مِنْ بَیْنَ یَدَیْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ وَعَنْ یَمینِهِ وَعَنْ شِمالِهِ وَاحْرُسْهُ وَامْنَعْهُ مِنْ اَنْ یوُصَلَ اِلَیْهِ بِسُوءٍ وَاحْفَظْ فیهِ رَسوُلَکَ وَالَ رَسوُلِکَ وَاَظْهِرْ بِهِ الْعَدْلَ وَاَیِّدْهُ بِالنَّصْرِ وَانْصُرْ ناصِریهِ وَاخْذُلْ خاذِلیهِ وَاقْصِمْ بِهِ جَبابِرَهَ الْکُفْرِ وَاقْتُلْ بِهِ الْکُفّارَ وَالْمُنافِقینَ وَجَمیعَ الْمُلْحِدینَ حَیْثُ کانوُا فی مَشارِقِ الْأَرْضِ وَمَغارِبِها بَرِّها وَبَحْرِها وَامْلَأْ بِهِ الْأَرْضَ عَدْلاً وَاَظْهِرْ بِهِ دینَ نَبِیِّکَ.

خداوندا! از هر ستمگر و زورگو و از شرّ همهٔ آفریدگانت او را پناه ده و او را از پیشِ رو و پشت سر و راست و چپ محافظت فرما، نگهدارش باش تا بدی به او نرسد و به برکت او پیامبر و خاندانش را نگهدار و عدل و داد را با وی آشکار نما و با یاوری خود یاریش نما و یاوران او را یاری فرما و کارشکنان او را سرکوب کن و کفرورزان ستمگر را به وسیلهٔ او پایمال نما و همهٔ کافران و منافقان و مشرکان را هرجا باشند در خاور یا باختر و در خشکی یا دریا به دست او نابود گردان و زمین را با وجود او پر از داد کُن و آئین پیامبرت را با او آشکار نما.

وَاجْعَلْنی اللّٰهُمَّ مِنْ اَنْصارِهِ وَاَعْوانِهِ وَاَتْباعِهِ وَشیعَتِهِ وَاَرِنی فی الِ مُحَمَّدٍ ما یَأْمُلوُنَ وَفی عَدُوِّهِمْ ما یَحْذَروُنَ اِلهَ الْحَقِّ آمینَ یا ذَاالْجَلالِ وَالْإِکْرامِ یا اَرْحَمَ الرّاحِمینَ.

خداوندا ! مرا از یاران و یاوران و رهروان و پیروان او قرار ده و آرزوهای برآورده شدۀ خاندان محمد صلی الله علیه و آله و سلم و ترس و وحشت دشمنانشان را به من نشان ده. ای خدای حق، ای صاحب شکوه و بزرگواری و ای مهربان ترین مهربانان [این درخواست ها را] بپذیر.

نیایش نهم: دعا در روز مبعث

اَلْحَمْدُلِلَّهِ الَّذی لَمْ یَتَّخِذْ وَلَداً وَلَمْ یَکُنْ لَهُ شَریکٌ فِی الْمُلْکِ وَلَمْ یَکُنْ لَهُ وَلِیٌّ مِنَ الذُّلِّ وَکَبِّرْهُ تَکْبیراً. یا عُدَّتی فی مُدَّتی وَیا صاحِبی فی شِدَّتی ! یا وَلِیّی فی نِعْمَتی یا غِیاثی فی رَغْبَتی یا نَجاحی فی حاجَتی یا حافِظی فی غَیْبَتی یا کافِیَّ فی وَحْدَتی یا اَنیسی فی وَحْشَتی ! اَنْتَ السَّاتِرُ عَوْرَتی، فَلَکَ الْحَمْدُ واَنْتَ الْمُقیلُ عَثْرَتی، فَلَکَ الْحَمْدُ وَاَنْتَ الْمُنْعِشُ صَرْعَتی.

سپاس مخصوص خدایی است که فرزندی نگرفته و در فرمانروایی شریک نداشته و چون پستی و خواری ندیده برای آن [نیاز به] یاوری نداشته و بزرگ شمار او را بسیار بزرگ. (1)

ای توشهٔ من تا پایان زندگی، ای یار و یاورم در سختی، ای سرپرست من در هر رفاهی، ای دادرس من در هر آرزویی، ای کامیابی من در هر نیازمندی، ای نگهدارندهٔ من هنگام نبودن من، ای کفایت کنندهٔ من در تنهایی، ای همدم من در بیمناکی، تو پوشانندهٔ برهنگی من هستی.

پس سپاس مخصوص توست و تو لغزشم را نادیده می گیری؛ پس تو را سپاس می گویم و تو نیروبخش در افتادگی ام هستی.

فَلَکَ الْحَمْدُ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاسْتُرْ عَوْرَتی وَأمِنْ رَوْعَتی وَاَقِلْ عَثْرَتی وَاصْفَحْ عَنْ جُرْمی وَتَجاوَزْ عَنْ سَیِّئاتی فی اَصْحابِ الْجَنَّهِ وَعْدَ الصِّدْقِ الَّذی کانُوا یُوعَدُونَ.

پس ستایش سزاوار توست، بر محمد و خاندانش درود فرست و برهنگی مرا بپوشان و ترس و بیم مرا امان بده، لغزشم را نادیده بگیر و از گناهم چشم پوشی نما (2) و در میان یاران بهشت از بدی هایم درگذر. [همانا بهشت] وعدهٔ راستینی است که به آنان وعده داده شده بود.

1- . اقتباس از آیه 111، سورهٔ اسراء.

2- . آگاهی فراعقلی (Trans-Rational Knowing): فرارفتن از عقلانیت و بهره گیری از حالات گوناگون هشیاری مانند مراقبه و نیایش منجر به این آگاهی می گردد. خواندن این دعا و توجه به مضامین آن مانند طلب عفو و

امان خواهی از خالق و غیره از مصادیق این نوع آگاهی می باشد (مهرابی، هوش معنوی و مقیاس های سنجش آن، ص 210). نیایشگر می تواند با آموزه های این دعا افکار درون خود را آرام و متعادل نماید و راه صحیح آگاهی یابی معنوی را پیدا کند؛ البته برای رسیدن به وضعیت مطلوب در امور زندگی دو عمل باید صورت گیرد: یکی تلاش برای تحقق امر خارجی و دیگری حفظ آرامش درونی و ارتقاء آگاهی و برخورد صحیح با مسائل زندگی، دعا با نگاه جدید می تواند به عمل بیرونی جهت صحیح دهدبدین گونه که الگوی شناختی نیایشگر را تصحیح کند تا آرامش روانی وی حفظ و آگاهی ونگرش نیایشگر ارتقاء یابد.

نیایش دهم: دعای هر روز ماه رجب

خداوند در جایگاه ستایش

اَللّهُمَّ یا ذَاالْمِنَنِ السّابِغَهِ وَالْألاءِ الْوازِعَهِ وَالرَّحْمَهِ الْواسِعَهِ وَالْقُدْرَهِ الْجامِعَهِ وَالنِّعَمِ الْجَسیمَهِ وَالْمَواهِبِ الْعَظیمَهِ وَالْأَیادِی الْجَمیلَهِ والْعَطایَا الْجَزیلَهِ یا مَنْ لا یُنْعَتُ بِتَمْثیلٍ وَلا یُمَثَّلُ بِنَظیرٍ وَلا یُطْلَبُ بِظَهیرٍ.

خداوندا ! ای صاحب بخشش های کامل و نعمت های گسترده و مهربانی بیکران و قدرت تمام و برکت های بزرگ و موهبت های شکوهمند و کمک های زیبا و عطاهای فراوان. ای آن که با مثال وصف نمی شود و برای مثال زدن همانندی برایش پیدا نمی شود و پشتیبانی برای او درخواست نمی گردد.

یا مَنْ خَلَقَ فَرَزَقَ وَاَلْهَمَ فَاَنْطَقَ وَابْتَدَعَ فَشَرَعَ وَعَلا فَارْتَفَعَ وَقَدَّرَ فَاَحْسَنَ وَصَوَّرَ فَاَتْقَنَ وَاحْتَجَّ فَاَبْلَغَ وَاَنْعَمَ فَاَسْبَغَ وَاَعْطی فَاَجْزَلَ وَمَنَحَ فَاَفْضَلَ یا مَنْ سَما فِی الْعِزِّ فَفاتَ نَواظِرَ الْأَبْصارِ وَدَنا فِی اللُّطْفِ فَجازَ هَواجِسَ الْأَفْکارِ.

ای آن که آفریده و روزی داده و الهام نموده و به سخن درآورده، از نو ظهوری را آغاز نموده و والا شده و والاتر گشته، اندازه گیری نموده و زیباساخته و با محکم کاری صورتگری نموده و برهان اقامه کرده و رسانیده، به طور گسترده نعمت داده و تکمیل فرموده و بخشش برتر داشته است. ای آن که چنان بر بلندای عزت رسیده که دیدگان بینا به او راه نیافته و چنان با ظرافت و لطافت نزدیک شده که از خیال پروری اندیشه ها فراتررفته. (1)

یا مَنْ تَوَحَّدَ بِالْمُلکِ فَلانِدَّ لَهُ فی مَلَکُوتِ سُلْطانِهِ وَتفَرَّدَ بِالْألاءِ وَالْکِبْرِیاءِ فَلا ضِدَّ لَهُ فی جَبَرُوتِ شَأْنِهِ یا مَنْ حارَتْ فی کِبْرِیاءِ هَیْبَتِهِ دَقایِقُ لَطائِفِ الْأَوْهامِ وَانْحَسَرَتْ دُونَ اِدْراکِ عَظَمَتِهِ خَطایِفُ اَبْصارِ الْأَنامِ.

ای آن که فرمانروایی یگانه داشته و در قلمرو حکومتش رقیبی نداشته و در نعمت ها و عظمت ها یکه تاز بوده و در شکوه شأن و منزلت مخالفی ندارد. ای آن که در بزرگوارىِ هیبت و دقت در نکته سنجی هایش وَهم ها

متحیر گردیده، برای درک کمترین بزرگی او دیدگان مردم بُهت زده و ضعیف شده.

1- . نفی آراء اشاعره در ارتباط با رؤیت خدا: این گروه قائلند خداوندقابل تصور است و دیده می شود.

علل ستایش خدا

یا مَنْ عَنَتِ الْوُجُوهُ لِهَیْبَتِهِ وَخَضَعَتِ الرِّقابُ لِعَظَمتِهِ وَوجِلَتِ الْقُلُوبُ مِنْ خیفَتِهِ اَسْئَلُکَ بِهذِهِ الْمِدْحَهِ الَّتی لا تَنْبَغی اِلاَّ لَکَ وَبِما وَاَیْتَ بِهِ عَلی نَفْسِکَ لِداعیکَ مِنَ الْمُؤْمِنینَ وَبِما ضَمِنْتَ الْاِجابَهَ فیهِ عَلی نَفْسِکَ لِلدَّاعینَ. یا اَسْمَعَ السَّامِعینَ وَاَبْصَرَ النَّاظِرینَ وَاَسْرَعَ الْحاسِبینَ یا ذَا الْقُوَّهِ الْمَتینِ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ خاتَمِ النَّبِیّینَ وَعَلی اَهْلِ بَیْتِهِ.

ای آنکه صورت ها دربرابر هیبت او تسلیم گشته (1) و درقبال عظمت او گردن ها کج شده و از بیم او دل ها هراسان شده. از تو می خواهم به خاطر ستایشی که تنها تو سزاواری و به خاطر آنچه به نیایشگران با ایمان وعده داده ای به آنچه ضمانت فرموده ای برای اجابت و پذیرش نیایش کنندگان [اقدام فرما]. ای شنواترین شنوندگان! ای بیناترین بینندگان و زودرس ترین حسابرسان! ای صاحب توان محکم و استوار، بر محمد خاتم پیامبران و خاندانش درود فرست.

وَاقْسِمْ لی فی شَهْرِنا هذا خَیْرَ ما قَسَمْتَ وَاحْتُمْ لی فی قَضآئِکَ خَیْرَ ما حَتَمْتَ وَاخْتِمْ لی بِالسَّعادَهِ فیمَنْ خَتَمْتَ وَاَحْیِنی ما اَحْیَیْتَنی مَوْفُوراً وَاَمِتْنی مَسْرُوراً وَمَغْفُوراً وَتَوَلَّ اَنْتَ نَجاتی مِنْ مُسائَلَهِ الْبَرْزَخ وَادْرَأْ عَنّی مُنْکَراً وَنَکیراً وَأَرِ عَیْنی مُبَشِّراً وَبَشیراً وَاجْعَلْ لی اِلی رِضْوانِکَ وَجِنانِکَ مَصیراً وَعَیْشاً قَریراً وَمُلْکاً کَبیراً وَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَآلِهِ کَثیراً.

در این ماه، بهترین سهمی که پخش نمودی نصیبم ساز و از آنچه مقدّر فرمودی، بهترین آن را برایم مقرّر فرما و سرانجام کارم را با خوشبختی و از زمرۀ آنانی قرارم ده که عاقبتشان را ختم به خیر کردی، تا هنگامی که مرا زنده نگاهداشتی وسعت و فراوانی در زندگی من مقدّر فرما و مرا شادمان و آمرزیده بمیران. (2) مرا از بازجویی عالم برزخ نجات ده، نکیر و منکر را از من دور نما.

1- . (و عَنَتِ الوُجُوهُ لِلحیِّ القَیُّوم و قَد خَابَ مَن حَمَلَ ظُلماً(؛ (طه: 111).

2- . شناختی: (cognitive) از ابعاد روان شناسی شخصیت سالم، ویژگی های شناختی می باشد ازمصداق های این شناخت قبول حاکمیت و قدرت خالق بر همۀ امور است. افراد معتقد به آموزۀ دینی حوادث زندگی را می

پذیرند، حتی اگر برای آنها سخت و مشکل باشد (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص 233)؛ بنابراین قبول قدرت و سلطنت الهی یکی ازنگرشهای شخصیت سالم است که نیایشگر با خواندن دعا و باور آن، مسائل زندگی را راحت تر قبول می نماید و این پذیرش سبب می شود فرد از بهداشت روانی بهتری برخوردار شود. همچنانکه قبول قضاوقدر باعث پذیرش برخی اتفاقات می شود و بین این پذیرش با آرامش روان رابطهٔ معناداری وجود دارد؛ ولی باید دانست، برخی از حوادث، مصداق قضاوقدر الهی نیست؛ بلکه به دلیل رعایت نکردن وظایف شخص وجامعه بوده و جایگزین کردن چنین اموری در مصداق قضاوقدر خطاست. در دعابه قبول مقدرات عاقبت بخیری و شادمانی که نتیجه پذیرش مقدرات هست توجه ویژه شده است.

فرشتگان بشارت دهنده را در دیده ام بنما، راهم را به سوی بهشت و رضوان خودت و [در آنجا با] زندگی روشن و فرمانروایی بزرگ قرار ده، درود فراوان بر محمد و خاندانش بفرست.

نیایش یازدهم: دعای هر روز ماه رجب

دو مولود ماه رجب

اَللّهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ بِالْمَوْلُودَیْنِ فی رَجَبٍ مُحَمَّدِ بْنِ عَلیٍّ الثّانی وَابْنِهِ عَلِیِّ بْنِ مُحَمَّدٍ الْمُنْتَجَبِ وَاَتَقَرَّبُ بِهِما اِلَیْکَ خَیْرَ الْقُرَبِ یا مَنْ اِلَیْهِ الْمَعْرُوفُ طُلِبَ وَفیما لَدَیْهِ رُغِبَ.

خداوندا ! از تو می خواهم به حق دو مولود در ماه رجب، محمد بن علی دوم و فرزند برگزیدۀ او علی بن محمد، و به برکت آن دو بزرگوار با بهترین نزدیکی به سوی تو تقرّب می جویم. ای آنکه خوبی و نیکی از او خواسته شود و بدانچه نزد اوست رغبت می شود.

اَسْئَلُکَ سُؤالَ مُقْتَرِفٍ مُذْنِبٍ قَدْ اَوْبَقَتْهُ ذُنُوبُهُ وَاَوْثَقَتْهُ عُیُوبُهُ فَطالَ عَلَی الْخَطایا دُؤُبُهُ وَمِنَ الرَّزایا خُطُوبُهُ یَسْئَلُکَ التَّوْبَهَ وَحُسْنَ الْاَوْبَهِ وَالنُّزُوعَ عَنِ الْحَوْبَهِ وَمِنَ النّارِ فِکاکَ رَقَبَتِهِ وَالْعَفْوَ عَمّا فی رِبْقَتِهِ فَاَنْتَ مَوْلایَ اَعْظَمُ اَمَلِهِ وَثِقَتِهِ.

از تو می خواهم مانند خواستۀ شخص خطاکار و گناهکاری که گناهانش او را به نابودی کشانده و کاستی هایش او را به زنجیر نشانده و عادت، او را بر گناهان طولانی رسانده و به دلیل بلاها و سختی ها در مشکل فرومانده است.

از تو درخواست می نماید توبه و بازگشتی زیبا و جدایی و دوری از نافرمانی را و رهایی جانش از آتش را و بخشش آنچه بر گردنش هست؛ پس تو ای مولا و سرور من بزرگ ترین آرزو و تکیه گاهش هستی.

اَللّهُمَّ واَسْئَلُکَ بِمَسائِلِکَ الشَّریفَهِ وَ وَسائِلِکَ الْمُنیفَهِ اَنْ تَتَغَمَّدَنی فی هذَا الشَّهْرِ بِرَحْمَهٍ مِنْکَ واسِعَهٍ وَنِعْمَهٍ وازِعَهٍ وَنَفْسٍ بِما رَزَقْتَها قانِعَهٍ اِلی نُزُولِ الْحافِرَهِ وَمَحَلِّ الْاخِرَهِ وَما هِیَ اِلَیْهِ صائِرَهٌ.

خداوندا ! به حقّ درخواست های شرافتمندانه و دستاویزهای والایت، از تو می خواهم که در این ماه با بخشایش گسترده و نعمت منتشرشده از جانب خود، مرا فراگیری؛ و جانی عطا فرمایی که به آنچه روزیش داده ای

و به فرودآمدن در گودی قبر و منزل آخرت و آنچه نفس به سویش برمی گردد، قانع گردد. (1)

1- . نیاز به باور مذهبی (Religious belief needs): از جمله نیازهای معنوی باورهای مذهبی بوده قبول معاد وعدم ترس از مرگ از مؤلفه های این نیاز می باشد. (شجاعی، «نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و تناظر آن با سلسله مراتب انگیزه های مازلو»، ص 94) اگر نیایشگر با خواندن دعا، الگوی فکری خاصی دربارهٔ مرگ و جهان ابدی پیدا کند و به شرط باور آن، بر رفتار و گفتارش تأثیر گذارد و دربرابر مسائل زندگی برخورد واقع بینانه و مناسب تری خواهد داشت. به عبارت دیگر، قبول معاد در نوع برخورد رفتار با مسائل زندگی مؤثر است و نترسیدن از مرگ برای آرامش روانی فرد مؤثر است.

نیایش دوازدهم: دعا برای رفع گرفتاری ها

یا مَنْ اَظْهَرَ الْجَمیلَ وَ سَتَرَ الْقَبیحَ یا مَنْ لَمْ یُؤاخِذْ بِالْجَریرَهِ وَ لَمْ یَهْتِکِ السِّتْرَ یا عَظیمَ الْمَنِّ یا کَریمَ الصَّفْحِ یا حَسَنَ التَّجاوُزِ یا واسِعَ الْمَغْفِرَهِ یا باسِطَ الْیَدَیْنِ بِالرَّحْمَهِ یا مُنْتَهی کُلِّ نَجْوی وَیا غایَهَ کُلِّ شَکْوی یا عَوْنَ کُلِّ مُسْتَعینٍ یا مُبْتَدِاً بِالنِّعَمِ قَبْلَ اِسْتِحْقاقِها. یا رَبّاهُ (عشر مرات) یا سَیِّداهُ (عشر مرات) یا مَوْلاهُ (عشر مرات) یا غایَتاهُ (عشر مرات) یا مُنْتَهی رَغْبَتاهُ (عشر مرات).

ای آن که زیبایی را آشکار کرده ای و زشتی را پوشانده ای! ای آن که با جرم مؤاخذه نکرده و پرده دری نمی کنی! ای آن که بخششت بزرگ و چشم پوشیت کریمانه و گذشتت زیبا و آمرزشت گسترده است! ای گشایندهٔ دست ها با بخشایش! ای پایان همهٔ رازها، ای سرانجام همهٔ شکایت ها! ای یاور همهٔ یاورخواهان! ای آغازگر نعمت ها پیش از آنکه استحقاق آن را داشته باشند!.

پروردگارا! (ده مرتبه)، ای سرور من! (ده مرتبه) ای آقای من! (ده مرتبه)، ای هدف من! (ده مرتبه)، ای نهایت آرزوی من! (ده مرتبه).

اسمای الهی کلید گشایش کار

اَسْئَلُکَ بِحَقِّ هذِهِ الْأَسْماءِ وَبِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَالِهِ الطّاهِرینَ عَلَیْهِمُ السَّلامُ اِلاَّ ما کَشَفْتَ کَرْبی وَنَفَّسْتَ هَمّی وَفَرَّجْتَ غَمّی وَاَصْلَحْتَ حالی وتدعو بعد ذلک بما شئت و تسأل حاجتک ثمّ تضع خدّک الأیمن علی الأرض وتقول مأه مره فی سجودک یا مُحَمَّدُ یا عَلِیُّ یا عَلِیُّ یا مُحَمَّدُ اِکْفِیانی فَاِنَّکُما کافِیایَ وَانْصُرانی فَاِنَّکُما ناصِرایَ وتضع خدک الأیسر علی الأرض وتقول مأه مره ادرکنی وتکررها کثیراً وتقول الغوثَ، الغوثَ، الغوثَ حتی ینقطع نفسک وترفع رأسک فانّ اللّه بکرمه یقضی حاجتک ان شاءاللّه.

از تو می خواهم به حق این نام ها و به حق محمد و خاندان پاکش، درود بر همهٔ آنان باد، ناراحتیم را برطرف و اندوهم را زایل و گشایش کار و حالم را شایسته گردانی. [پس از این هرچه

خواسته داری بخواه و نیازت را درخواست کن. آنگاه گونۀ راست را بر زمین نهاده و درحال سجده یک صد بار می گویی: «ای محمد، ای علی، ای علی، ای محمد»؛ مرا کفایت کنید که شما کفایت کنندۀ من هستید و یاریم کنید که شما یاری کنندۀ من هستید، [گونۀ چپ خود را بر زمین نهاده و یکصد بار می گویی:] «اَدرِکنی» مرا دریاب [و بیشتر تکرار می کنی و می گویی] «الغُوثُ»؛ پناهم ده، پناهم ده، [تا نَفَس قطع شود و سر از سجده برداری، پس محققاً خداوند با کرمش نیازت را برآورده می سازد].

ص:113

نیایش سیزدهم: دعا برای همگان

الگوی نوع دوستی

اِلهی بِحَقِّ مَنْ ناجاکَ وَبِحَقِّ مَنْ دَعاکَ فِی الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَفَضَّلْ عَلی فُقَراءِ الْمُؤْمِنینَ وَالْمُؤْمِناتِ بِالْغِناءِ وَالثَّرْوَهِ وَعَلی مَرْضَی الْمُؤْمِنینَ وِالْمُؤْمِناتِ بِالشِّفاءِ وَالصِّحَهِ وَعَلی اَحْیاءِ الْمُؤْمِنینَ وَالْمُؤْمِناتِ بِاللُّطْفِ وَالْکَرَمِ وَعَلی اَمْواتِ الْمُؤْمِنینَ وَالْمُؤْمِناتِ بِالْمَغْفِرَهِ وَالرَّحْمَهِ وَعَلی غُرَباءِ الْمُؤْمِنینَ وَالْمُؤْمِناتِ بِالرَّدِّ اِلی اَوْطانِهِمْ سالِمینَ غانِمینَ بِمُحَمَّدٍ وَآلِهِ اَجْمَعینَ.

خدایا! به حقّ آن که با تو به نجوا نشسته و به حقّ آن که تو را در خشکی و دریا خوانده، بر نیازمندان مرد و زنِ باایمان بی نیازی و دارایی عطا کن و بر بیماران از مرد و زن با ایمان شفا و تندرستی عنایت فرما و بر زنده های آنان لطف و کرم فرما و بر مرده هایشان آمرزش و بخشش روا دار و به حقّ محمد و خاندانش غریبان را به سلامتی و با دست پر به زادگاهشان بازگردان.

نیایش چهاردهم: دعا برای حوائج مهم همگان

طلب توفیق الهی برای همه

اَللّٰهُمَّ ارْزُقْنا تَوْفيقَ الطّاعَهِ وَبُعْدَ الْمَعْصِيَهِ وَصِدْقَ النِّيَّهِ وَعِرْفانَ الْحُرْمَهِ وَاَكْرِمْنا بِالْهُدى وَالْإِسْتِقامَهِ.

خداوندا! توفیق فرمان بری و دوری از نافرمانی و راستی و درستیِ نیّت و شناخت حرمت و منزلت را روزی ما فرما، ما را با راهیابی و پایمردی [در راه دین] کرم فرما. (1)

وَسَدِّدْ اَلْسِنَتَنا بِالصَّوابِ وَالْحِكْمَهِ وَامْلَأْ قُلُوبَنا بِالْعِلْمِ وَالْمَعْرِفَهِ وَطَهِّرْ بُطُونَنا مِنَ الْحَرامِ وَالشُّبْهَهِ وَاكْفُفْ اَيْدِيَنا عَنِ الظُّلْمِ وَالسَّرِقَهِ.

زبان های ما را به درستی و حکمت محکم نما، دل هایمان را با دانش و شناخت آکنده فرما، شکم های ما را از [طعام] حرام و شبهه ناک پاک نما، دستانمان را از ستم و دزدی بازدار.

وَاغْضُضْ اَبْصارَنا عَنِ الْفُجُورِ وَالْخِيانَهِ وَاسْدُدْ اَسْماعَنا عَنِ اللَّغْوِ وَالْغَيْبَهِ.

چشمانمان را از گناه و خیانت حفظ نما، و گوش هایمان را از شنیدن سخن بیهوده و غیبت بازدار.

وَتَفَضَّلْ عَلى عُلَمائِنا بِالزُّهْدِ وَالنَّصيحَهِ وَعَلَى الْمُتَعَلِّمينَ بِالْجُهْدِ وَالرَّغْبَهِ.

بر دانشمندان ما با بی اعتنایی به دنیا و خیرخواهی و بر فراگیران دانش سخت کوشی و اشتیاق تفضل فرما.

وَعَلَى الْمُسْتَمِعينَ بِالْإِتِّباعِ وَالْمَوْعِظَهِ وَعَلى مَرْضَى الْمُسْلِمينَ بِالشِّفاءِ وَالرّاحَهِ وَعَلى مَوْتاهُمْ بِالرَّأْفَهِ

1- . درستکاری (honesty): از اصول چهارگانه هوش اخلاقی در مدیریت درستکاری می باشد.مقصودازدرستکاری هماهنگی بین اعتقاد درست باعمل می باشدومقصوداز هوش اخلاقی یعنی توانایی تشخیص درست از

اشتباه می داند که با اصول جهانی سازگار است و زیربنای موفقیت می باشد (سیادت، «بررسی مقایسه ای ابعاد هوش اخلاقی از دیدگاه دانشمندان با قرآن»، ش4، ص 100). امام درستکاری را در قالب الگوی جامع به نام « طاعت و دوری معصیت» مطرح می نمایند؛ اطاعت ازقوانین الهی، بهترین مصداق درستکاری است که اگر نیایشگر آنها را به کار ببرد، اشتباهات او کم می شود و با رعایت اصول دیگر از هوش اخلاقی والاتری برخوردار خواهد شد. البته درستکاری نزد امام، افزون بر آثار دنیوی، جایگاه اخروی هم دارد و جامعیت اسلام را نشانگر است. نکتۀ دیگر آنکه، مبنای درستکاری نزد ما براساس معیاری است که خالق آن را بیان کرده و نگاهی قدسی به رفتار دارد؛ ولی نزد متخصصان تنها توجه به فعل مد نظر است.

وَالرَّحْمَهِ.

بر شنوندگان به پیروی و پندگیری و بر بیماران مسلمانان تندرستی و آسایش و بر مردگان آنان مهربانی و بخشایش ترحم فرما.

وَعَلی مَشایِخِنا بِالْوِقارِ وَالسَّکینَهِ وَعَلَی الشَّبابِ بِالْإِنابَهِ وَالتَّوْبَهِ وَعَلَی النِّساءِ بِالْحَیاءِ وَالْعِفَّهِ وَعَلَی الْأَغْنِیاءِ بِالتَّواضُعِ وَالسِّعَهِ.

و بر سالمندان ما وقار و متانت و بر جوانان توبه و بازگشت از گناه و بر زنان شرم و پاکدامنی و بر ثروتمندان فروتنی و گشاده دستی

وَعَلَی الْفُقَراءِ بِالصَّبْرِ وَالْقَناعَهِ وَعَلَی الْغُزاهِ بِالنَّصْرِ وَالْغَلَبَهِ وَعَلَی الْأُسَراءِ بِالْخَلاصِ وَالرَّاحَهِ

و بر نیازمندان بردباری (1) و قناعت و بر رزمندگان یاری و پیروزی و بر اسیران رهایی و آرامش.

وَعَلَی الْأُمَراءِ بِالْعَدْلِ وَالشَّفَقَّهِ وَعَلَی الرَّعِیَّهِ بِالْإِنْصافِ وَحُسْنِ السّیرَهِ.

و بر فرمانروایان عدالت و مهربانی و بر فرمان برداران میانه روی و روش نیکو مرحمت فرما. (2)

وَبارِکْ لِلْحُجَّاجِ وَالزُّوَّارِ فِی الزَّادِ وَالنَّفَقَهِ وَاقْضِ ما اَوْجَبْتَ عَلَیْهِمْ مِنَ الْحَجِّ وَالْعُمْرَهِ بِفَضْلِکَ وَرَحْمَتِکَ یا اَرْحَمَ الرَّاحِمینَ.

برای حاجیان و زائران در توسعه و هزینه برکت ده. حجّ و عمره ای را که بر آنان واجب کردی، با فضل و مهربانی خود میّسر فرما، ای مهربان ترین مهربانان به تو امیدوارم.

1- . بردباری (tolerance): توجه به حقوق افرادحتی مخالفان ورفتاردرست باآنان رابردباری گویندکه از اصول هفت گانه هوش اخلاقی می باشد. متخصصان معتقدند بردباری در نحوه روابط و رفتار فردی و اجتماعی مؤثر می باشد. برتری کلام حضرت، صبر در هنگام فقر است زیرا

در این حالت انسان صبر بیشتری لازم دارد و امام متذکر این امر شده است. نیایشگر با خواندن دعا و توجه به معنا می یابد که از خدا چه بخواهد.
2- . انصاف (fairness): انتخاب عقلانی و عمل به شیوه منصفانه را انصاف می گویند. این امر از اصول هفت گانه هوش اخلاقی بوده که مؤثر در نحوه رفتارهای ما می باشد (همان: 101) و مدنظر حضرت بوده؛ اگر نیایشگر با خواندن دعا باور به انصاف وی بیشتر گردد این امر سبب ارتقا هوش اخلاقی شده که در زندگی وی مؤثر است.

نیایش پانزدهم: دعا در قنوت نماز

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَکْرِمْ اَوْلِیائَکَ بِإِنْجازِ وَعْدِکَ وَبَلِّغْهُمْ دَرَکَ ما یَأْمُلُونَهُ مِنْ نَصْرِکَ وَاکْفُفْ عَنْهُمْ بأسَ مَنْ نَصَبَ الْخِلافَ عَلَیْکَ وَتَمَرَّدَ بِمَنْعِکَ عَلی رُکُوبِ مُخالَفَتِکَ وَاسْتَعانَ بِرِفْدِکَ عَلی فَلِّ حَدِّکَ وَقَصَدَ لِکَیْدِکَ بِاَیْدِکَ وَوَسِعْتَهُ حِلْماً لِتَأْخُذَهُ عَلی جَهْرَهٍ وَتَسْتَأْصِلَهُ عَلی عِزَّهٍ

خداوندا! بر محمّد و خاندانش درود فرست و دوستانت را با وعده قطعی گرامی بدار و آنان را به درک آنچه از یاریت آرزو دارند برسان، از آنان بازدار خطر کسی که به مخالفت تو برخواسته و به نهی و منع تو سوار بر مَرکب ضدیت و سرکشی شده و از مدارای تو بر گُسستن حد و قانون تو یاری جسته و آهنگ نیرنگ به تو نموده با دستان خودت [که به او نیرو داده ای] و با بردباریت به او میدان دادی، تا آشکارا او را برگیری، یا با پیروزی او را ریشه کن نمایی. (1)

فَاِنَّکَ اَللَّهُمَّ قُلْتَ وَقَوْلُکَ الْحَقُّ: حَتّی اِذا اَخَذَتِ الْأَرْضُ زُخْرُفَها وَازَّیَّنَتْ وَظَنَّ اَهْلُها اَنَّهُمْ قادِرُونَ عَلَیْها اَتیها اَمْرُنا لَیْلاً اَوْ نَهاراً فَجَعَلْناها حَصیداً کَاَنْ لَمْ تَغْنَ بِالْأَمْسِ کَذلِکَ نُفَصِّلُ الْایاتِ لِقَوْمٍ یَتَفَکَّرُونَ.

خداوندا! تو فرموده ای و فرمایش تو حق است: «آنگاه که زمین زیورش را بگیرد و بیاراید و اهل زمین گمان کنند که آنها بر [استفادۀ از آن زیورها] توانا هستند، دستور ما شب یا روز فرا می رسد؛ پس قرار می دهیم آن را درو شده، چنانکه گویی دیروز چیزی نداشته است. این چنین شرح می دهیم نشانی ها را بر گروهی که می اندیشند».

خشم و انتقام الهی

وَقُلْتَ: فَلَمَّا اسَفُونَا انْتَقَمْنا مِنْهُمْ وَاِنَّ الْغایَهَ عِنْدَنا قَدْ تَناهَتْ وَاِنَّا لِغَضَبِکَ غاضِبُونَ وَاِنَّا عَلی نَصْرِ الْحَقِّ مُتَعاصِبُونَ وَاِلی وُرُودِ اَمْرِکَ مُشْتاقُونَ وَلِإِنْجازِ وَعْدِکَ مُرْتَقِبُونَ وَلِحُلُولِ وَعیدِکَ بِأَعْدائِکَ مُتَوَقِّعُونَ.

فرمودی: «پس زمانی که ما را به خشم آورند انتقام از آنها می گیریم» حقاً که مدت نزد ما

1- . مشارکت مذهبی (religious participation): رفتارهای مذهبی که شامل حضور در جلسات مذهبی، مطالعۀ متون مذهبی و دعای فردی از مصادیق مشارکت مذهبی می باشد (شجاعی، «نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و تناظر آن با سلسله مراتب انگیزه های مازلو»: ، ش1، ص 90). رفتار و گفتار حضرت الگوی جامع این امر بوده؛ زیرا استفاده از آیات دال بر مطالعۀ متن مقدس قرآنی است و دعا در قنوت الگوی جامع رفتاری است؛ بنابراین نیایش، نماز خواندن و دعا در نماز ازجمله مصادیق مشارکت های مذهبی می باشد و تحقیقات متعددی تأثیر هرعمل راجداگانه در سلامت جسم و روان تأیید کرده اند.

پایان پذیرفت و ما برای [اجرای فرمان] خشم تو خشمگین هستیم و برای یاری حق پایداریم و به رسیدن فرمانت مشتاقیم و به وفاکردن وعدهٔ تو چشم به راه هستیم و به فرودآمدن عذاب تو بر دشمنانت چشم انتظاریم.

اَللّٰهُمَّ فَاَذِّنْ بِذلِکَ وَافْتَحْ طُرُقاتِهِ وَسَهِّلْ خُروُجَهُ وَوَطِّئْ مَسالِکَهُ وَاشْرَعْ شَرایِعَهُ وَاَیِّدْ جُنُودَهُ وَاَعْوانَهُ وَبادِرْ بَأْسَکَ الْقَوْمَ الظّالِمینَ وَابْسُطْ سَیْفَ نَقِمَتِکَ عَلی اَعْدائِکَ الْمُعانِدینَ وَخُذْ بِالثّارِ اِنَّکَ جَوادٌ مَکّارٌ.

خداوندا ! به این رویداد اجازت فرما، و راه های آن را باز نما.

و خروج او (امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف) را آسان و راه و روش او را آماده گردان و راهکارش را امضا و سپاه و یارانش را یاری فرما (1) و بر گروه ستمگران عذابت را زودتر برسان و شمشیر انتقام و خونخواهیت را بر دشمنان لجوج و عنود بگستران و انتقام گیر که تو بسیار بخشنده و چاره سازی.

1- . نفی آرای فرقه های غیرامامیه مانند جعفریه که فرزند امام حسن عسگری را مهدی موعود نمی دانند؛ اگرچه اصل ظهور امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف و پرشدن جهان از ظلم و جور و اینکه ظهورکننده از نسل زهراست را می پذیرند (مجلسی، مهدی موعود، ص 1257).

نیایش شانزدهم: دعایی دیگر در قنوت نماز

شناخت صفات الهی

اَللَّهُمَّ مالِکَ الْمُلْکِ تُؤْتِی الْمُلْکَ مَنْ تَشاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْکَ مِمَّنْ تَشاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشاءُ وَتُذِلُّ مَن تَشاءُ بِیَدِکَ الْخَیْرُ اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ یا ماجِدُ یا جَوادُ یا ذَاالْجَلالِ وَالْإِکْرامِ یا بَطَّاشُ یا ذَا الْبَطْشِ الشَّدیدِ یا فَعَّالاً لِما یُریدُ یا ذَا الْقُوَّهِ الْمَتینِ یا رَؤُفُ یا رَحیمُ یا لَطیفُ یا حَیُّ حینَ لا حَیَّ.

خداوندا! تو صاحب هستی، دارایی را به هرکه می خواهی می دهی و دارایی را از هر که خواهی برمی گیری، هرکسی را خواهی عزت بخشی و هرکه را خواستی خوار گردانی، نیکی در دست قدرت توست، همانا تو بر همه کار توانایی. (1)

ای بزرگوار، ای بخشنده، ای صاحب شکوه و کرامت، ای بسیار سختگیر، ای صاحب دلیری و دلاوری سخت، ای انجام دهندهٔ هرچه اراده فرماید، ای صاحب نیروی استوار، ای مهربان بنده نواز، ای آگاه به اسرار، ای زنده آن گاه که زنده ای وجود ندارد.

آثار اسمای الهی در انجام امور

اَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الْمَخْزُونِ الْمَکْنُونِ الْحَیِّ الْقَیُّومِ اَلَّذی اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فی عِلْمِ الْغَیْبِ عِنْدَکَ لَمْ یَطَّلِعْ عَلَیْهِ اَحَدٌ مِنْ خَلْقِکَ.

بارالها! از تو می خواهم به آن نام نهفتهٔ پنهان، زندهٔ ازلی ابدی که در دانش مخفی نزد خودت [آن نام را] خاص خود قراردادی و هیچ یک از آفریدگانت از آن آگاهی ندارند.

وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی تُصَوِّرُ بِهِ خَلْقَکَ فِی الْأَرْحامِ کَیْفَ تَشاءُ وَبِهِ تَسُوقُ اِلَیْهِمْ اَرْزاقَهُمْ فی اَطْباقِ الظُّلُماتِ مِنْ بَیْنِ الْعُرُوقِ وَالْعِظامِ.

از تو می خواهم به نامی که با آن آفریدگانت را در رحم ها هرگونه که خواهی شکل می دهی (2) و با آن روزی آنان را در چندین طبقه از تاریکی ها از میان رگ ها و استخوان ها برایشان آماده می سازی.

1- . (قُلِ اللّهمَ مالِکَ المُلک...(؛ (آل عمران: 26) حضرت از آن اقتباس کرده.

2- . (هُوَ الذی یُصوِّرُکم فی الاَرحام کَیف یَشاء(؛ (آل عمران: 6).

وَاَسْئَلُکَ بِاِسْمِکَ الَّذی اَلَّفْتَ بِهِ بَیْنَ قُلوُبِ اَوْلِیائِکَ وَاَلَّفْتَ بَیْنَ الثَّلْجِ وَالنّارِ لا هذا یُذیبُ هذا وَلا هذا یُطْفی هذا.

از تو می خواهم به نامی که با آن دل های دوستانت را به هم پیوستی (1) و میان یخ و آتش پیوند زده ای، نه این، آن را آب می کند و نه آن، این را خاموش می کند.

وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی کَوَّنْتَ بِهِ طَعْمَ الْمِیاهِ.

از تو می خواهم به نامی که با آن مزۀ آب ها را پدیدار آوردی.

وَاَسْئَلُکَ بِاِسْمِکَ الَّذی اَجْرَیْتَ بِهِ الْماءَ فی عُروُقِ النَّباتِ بَیْنَ اَطْباقِ الثَّری وَسُقْتَ الْماءَ اِلی عُروُقِ الْاَشْجارِ بَیْنَ الصَّخْرَهِ الصَّمّاءِ.

از تو می خواهم به نامی که با آن آب را در ریشه های گیاهان میان طبقه های خاک جاری ساخته ای و آب را در ریشه های درختان میان سنگ خارا روان داشته ای.

وَاَسئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی کَوَّنْتَ بِهِ طَعْمَ الثِّمارِ وَاَلْوانَها.

از تو می خواهم به نامی که با آن مزۀ میوه ها و رنگ آنها را پدید آورده ای.

وَاَسْئَلُکَ بِاْسمِکَ الَّذی بِهِ تُبْدِئُ وَتُعیدُ.

از تو می خواهم به نامی که با آن آغاز می کنی و باز می گردانی.

وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الْفَرْدِ الْواحِدِ الْمُتَفَرِّدِ بِالْوَحْدانِیَّهِ الْمُتَوَحِّدِ بِالصَّمَدانِیَّهِ.

از تو می خواهم به آن نامِ واحد و یکتا که در یکتایی بی همتایی و در بی نیازی بی بدیلی.

وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی فَجَّرْتَ بِهِ الْماءَ مِنَ الصَّخْرَهِ الصَّمّاءِ وَسُقْتَهُ مِنْ حَیْثُ شِئْتَ.

از تو می خواهم به نامی که با آن آب را از سنگ سخت و خارا جاری کردی و روان کردی، هرجا که خواستی.

وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی خَلَقْتَ بِهِ خَلْقَکَ وَرَزَقْتَهُمْ کَیْفَ شِئْتَ وَکَیْفَ شاؤُا.

از تو می خواهم به نامی که با آن آفریدگان را آفریدی و هرگونه که خواستی و خواستند روزیشان دادی.

1-. (اَلَّفِ بین قلوبهم وَ لَو اَنفَقَت ما فیِ الاَرض جمیعاً ما الَّفت بَینَ قُلوبِهِم وَلکِّنَ اللهَ الَّفَّ بَینَهُم اِنَّه عَزیز حَکیم(؛ (انفال: 63).

رموز اسمای الهی در استجابت دعا

یا مَن لا یُغَیِّرُهُ الْأَیَّامُ وَاللَّیالی اَدْعُوکَ بِما دَعاکَ بِهِ نُوحٌ حینَ ناداکَ فَاَنْجَیْتَهُ وَمَنْ مَعَهُ وَاَهْلَکْتَ قَوْمَهُ وَاَدْعُوکَ بِما دَعاکَ اِبْراهیمُ خَلیلُکَ حینَ ناداکَ فَاَنْجَیْتَهُ وَجَعَلْتَ النَّارَ عَلَیْهِ بَرْداً وَسَلاماً وَاَدْعُوکَ بِما دَعاکَ بِهِ مُوسی کَلیمُکَ حینَ ناداکَ فَفَلَقْتَ لَهُ الْبَحْرَ فَاَنْجَیْتَهُ وَبَنی اِسْرائیلَ وَاَغْرَقْتَ فِرْعَوْنَ وَقَوْمَهُ فِی الْیَمِّ وَاَدْعُوکَ بِما دَعاکَ بِهِ عیسی رُوحُکَ حینَ ناداکَ فَنَجَّیْتَهُ مِنْ اَعْدائِهِ وَاِلَیْکَ رَفَعْتَهُ وَاَدْعُوکَ بِما دَعاکَ حَبیبُکَ وَصَفِیُّکَ وَنَبِیُّکَ مُحَمَّدٌ صَلَّی اللَّهُ عَلَیْهِ وَالِهِ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ وَمِنَ الْأَحْزابِ نَجَّیْتَهُ وَعَلی اَعْدائِکَ نَصَرْتَهُ وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی اِذا دُعیتَ بِهِ اَجَبْتَ.

ای آنکه روزها و شب ها او را دگرگون نمی سازد، تو را می خوانم به آنچه نوح علیه السلام تو را خوانده، آن هنگام که تو را صدا زد؛ پس او و همراهانش را رهانیدی و مردمش را نابود کردی؛ (1) تو را می خوانم به آنچه خلیل و دوست تو ابراهیم علیه السلام هنگام صدازدن، تو را خوانده؛ پس او را رهانیدی و آتش را برایش سرد و سلامت نمودی؛ (2) تو را می خوانم به آنچه موسی کلیم علیه السلامو هم سخن تو، هنگام صدازدن، تو را خوانده؛ پس دریا (رود نیل) را برایش جداجدا ساختی، سپس او و بنی اسرائیل را رهانیدی و فرعون و گروهش را در دریا غرق نمودی؛ (3) تو را می خوانم به آنچه روح الله، یعنی عیسی علیه السلام هنگام صدازدن، تو را خوانده؛ پس او را از دشمنانش رهانیدی و به سوی خودت بالا بردی؛ تو را می خوانم به آنچه حبیب و دوست و برگزیده و پیامبر تو محمد که درود خدا بر او و خاندانش باد تو را خوانده؛ پس قبول فرمودی و از حزب ها و گروه ها نجاتش داده و بر دشمنانت پیروزش فرمودی. از تو می خواهم به نامی که هرگاه با آن خوانده شوی، قبول فرمایی.

یا مَنْ لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ یا مَنْ اَحاطَ بِکُلِّ شَیْ ءٍ عِلْماً یا مَنْ اَحْصی کُلَّ شَیْ ءٍ عَدَداً یا مَنْ لا تُغَیِّرُهُ الْأَیَّامُ وَاللَّیالی وَلا تَتَشابَهُ عَلَیْهِ الْأَصْواتُ وَلا تَخْفی عَلَیْهِ اللُّغاتُ وَلا یُبْرِمُهُ اِلْحاحُ الْمُلِحّینَ اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ خِیَرَتِکَ مِنْ خَلْقِک فَصَلِّ عَلَیْهِمْ بِاَفْضَلِ صَلَواتِکَ وَصَلِّ عَلی جَمیعِ النَّبِیّینَ وَالْمُرْسَلینَ الَّذینَ بَلَّغُوا عَنْکَ الْهُدی وَاَعْقَدُوا لَکَ الْمَواثیقَ بِالطَّاعَهِ وَصَلِّ عَلی عِبادِکَ الصَّالِحینَ.

ای آن که آفرینش و دستور از آن اوست، ای آن که دانش او همه چیز را فراگرفته و تعداد همه چیز را برشمرده، ای آن که روزها و شب ها او را دگرگون نمی سازد و صداها بر او مشتبه نمی شود

1- . (و قالَ نوحُ ربِّ لاتَذَرِ علیَ الارضِ مِنَ الکافرین دَیّاراً(؛ (نوح: 26).
2- . (قُلنا یا نارُ کونی بَرداً و سَلاماً عَلَی ابراهیم(؛ (انبیاء: 69).
3- . (و اِذ فَرَّقنا بِکُمُ البَحرَ فَاَنجَیناکُم و اَغرَقنا آلَ فرعون وَ اَنتُم تَنظُرون(؛ (بقره: 50).

و واژه ها برایش پوشیده نمی ماند و اصرارِ اصرارکنندگان او را آرزده نمی سازد. از تو می خواهم بر محمد و خاندان محمد که برگزیدۀ تو از آفریدگانت است درود فرستی؛ پس درود فرست بر آنان با برترین درودهایت و درود فرست بر همۀ پیامبران و فرستادگان، کسانی که راه هدایت را از جانب تو رساندند و پیمان های فرمان برداری تو را گره زدند؛ بر همۀ بندگان شایسته ات درود بفرست.

یا مَنْ لا یُخْلِفُ الْمیعادَ اَنْجِزْلی ما وَعَدْتَنی وَاجْمَعْ لی اَصْحابی وَصَبِّرْهُمْ وَانْصُرْنی عَلی اَعْدائِکَ وَاَعْداءِ رَسُولِکَ وَلا تُخَیِّبْ دَعْوَتی فَاِنّی عَبْدُکَ وَابْنُ عَبْدِکَ وَابْنُ اَمَتِکَ اَسیرٌ بَیْنَ یَدَیْکَ سَیِّدی اَنْتَ الَّذی مَنَنْتَ عَلَیَّ بِهذا الْمَقامِ وَتَفَضَّلْتَ بِهِ عَلَیَّ دُونَ کَثیرٍ مِنْ خَلْقِکَ اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُنْجِزَ لی ما وَعَدْتَنی اِنَّکَ اَنْتَ الصَّادِقُ وَلا تُخْلِفُ الْمیعادَ وَاَنْتَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ.

ای آنکه خُلف وعده نمی کند، به وعده ای که داده ای وفا کن. یارانم را برایم گرد هم آور و بردباریشان ده، مرا بر دشمنانت و دشمنان فرستاده ات یاری فرما و درخواستم را نومید مگردان؛ پس من بندۀ تو و فرزند بندۀ تو و فرزند کنیز تو و اسیر پیشگاه تو هستم. آقای من! تویی که با این مقام و جایگاه بر من منّت نهاده ای و از میان آفریدگان فراوانت بر من تفضّل فرموده ای، از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و به آنچه وعده فرموده ای وفا نمایی؛ حقاً که تو راستگو بوده و خلف وعده نمی کنی و تو بر هر کاری توانایی.

نیایش هفدهم: دعای حضرت حجت هنگام عبور از وادی السلام

ارزش های معنوی انسان

از امیرالمؤمنین علی علیه السلام نقل شده که حضرت فرمود: گویا قائم را می بینم بر اسب سپیدمویی سوار است و از وادی السّلام به سوی مسجد سهله می رود و در نیایش خود چنین می گوید:

لا اِلهَ اِلَّا اللَّهُ حَقّاً حقّاً لا اِلهَ اِلَّا اللَّهُ ایماناً وَصِدْقاً لا اِلهَ اِلَّا اللَّهُ تَعَبُّداً وَرِقّاً. اَللَّهُمَّ مُعِینَ کُلِّ وَحیدٍ وَمُذِلَّ کُلِّ جَبَّارٍ عَنیدٍ اَنْتَ کَهْفی حینَ تُعْیِینی الْمَذاهِبُ وَتَضیقُ الْأَرْضُ بِما رَحُبَتْ. اَللَّهُمَّ خَلَقْتَنی وَکُنْتَ عَنْ خَلْقی غَنِیّاً وَلَوْ لا نَصْرُکَ اِیّایَ لَکُنْتُ مِنَ الْمَغْلُوبینَ.

همانا معبودی جز خداوند نیست، صادقانه باور داریم که معبودی جز خداوند نیست، معبودی جز خداوندی که شایستهٔ بندگی و بردگی نیست. خداوندا، تو عزیزکنندهٔ هر مؤمنِ تنها و خوارکنندهٔ هر ستمگر کینه توز هستی، تو پشتیبان من هستی آن گاه که راه ها بر من بسته شود و زمین با همهٔ گستردگی برایم تنگ گردد. خداوندا، مرا آفریدی؛ درحالی که از آفرینش من بی نیاز بودی و اگر یاری تو نبود از شکست خوردگان می شدم. (1)

یا مُبَعْثِرَ الرَّحْمَهِ مِنْ مَواضِعِها وَمُخْرِجَ الْبَرَکاتِ مِنْ مَعادِنِها وَیا مَنْ خَصَّ نَفْسَهُ بِشُموُخِ الرَّفْعَهِ، فَاَوْلِیائُهُ بِعِزِّهِ یَعْتَزُّونَ یا مَنْ وَضَعَتْ لَهُ الْمُلوُکُ نیرَ الْمَذَلَّهِ عَلی اَعْناقِهِمْ فَهُمْ مِنْ سَطْوَتِهِ خائِفُونَ.

ای گسترش دهندهٔ مهربانی از جایگاه های آن، و بیرون آورندهٔ برکت ها از معدن هایش، ای آنکه

1- . اعتقاد به خدا (belief in god): اعتقاد به خدا و شناخت او نزد متخصصان بهداشت روانی از ویژگی های شخصیت سالم است (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص230). شناخت و باور صحیح خدا، یعنی اعتقاد به یگانگی، عزت بخشی، گشایشگری، عافیت بخشی و رفع گرفتاری توسط خالق سبب آرامش درونی و تحقق بهداشت روانی می شود؛ البته این اعتقاد جایگزین رعایت اصول لازم برای سلامتی نیست؛

بلکه مقوّم آن اصول است؛ اگر نیایشگر با خواندن عبارات حضرت در ابتدای دعاتااینجا الگوی جامعی برای چنین شناختی پیدا می کند. با تحقیقاتی که شریفی نیا(1387) بر بزهکاران انجام داده، تأیید شده اگر فرد آموزه هایی ماننندمواردفوق را باور و عمل نماید، از سلامت روانی برخوردار خواهد بود (شریفی نیا، «ساخت و بررسی ویژگی های روان سنجی پرسشنامه گرایش های معنوی»، ش2، ص 24). بنابراین دعای نگرش ساز یعنی دعایی که انسان بفهمد چه می خواندآنگاه خواندهایش جزونگرشهای اوشود، می تواند در سلامت وروابط فرد اثربخش باشد. زیراوقتی باور درست ساخته شد رفتارهای فرد نیز درست خواهد شد و خطای او کمتر می گردد.

والایِیِ بالابودن را ویژۀ خودش قرار داده و دوستانش با عزّت او عزّت می پذیرند، ای آن که فرمانروایان طوق ذلت و خواری در پیشگاهش به گردن نهاده اند؛ پس آن ها از سطوت و هیبت او بیمناک هستند.

درخواست گشایش از امام زمان

اَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی قَصُرَتْ عَنْهُ خَلْقُکَ فَکُلٌّ لَکَ مُذْعِنُونَ. اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَعَلی الِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُنْجِزَ لی اَمْرِی وَتُعَجِّلَ لِیَ الْفَرَجَ وَتَکْفِیَنی وَتُعافِیَنی وَتَقْضِیَ حَوائِجی اَلسَّاعَةَ اَلسَّاعَةَ، اَللَّیْلَةَ اَللَّیْلَةَ، اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْءٍ قَدیرٌ.

از تو می خواهم به آن نامی که آفریدگان را پدید آوردی و همه آن را باور دارند. از تو می خواهم برمحمّد و خاندانش درود فرستی و کار مرا حتمی فرمایی و در گشایش بر من شتاب فرمایی و پشتوانه ام باشی و به من عافیت و سلامتی دهی و نیازهایم را برطرف نمایی، در این لحظه و ساعت و همین شب و همین شب؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

نیایش هجدهم: در تسبیح خداوند روز هجدهم هر ماه تا پایان آن

سُبْحانَ اللَّهِ عَدَدَ خَلْقِهِ سُبْحانَ اللَّهِ رِضا نَفْسِهِ سُبْحانَ اللَّهِ مِدادَ کَلِماتِه سُبْحانَ اللَّهِ زِنَةَ عَرْشِهِ وَالْحَمْدُ للَّهِ مِثْلَ ذلِکَ.

منزّه است خداوند، به شمار آفریدگانش، منزّه است، خدا به قدر خشنودی خودش، منزّه است یزدان، به شمار سخنان خود، منزه است خدا به وزن عرش او و سپاس مانند همهٔ اینها مخصوص خداوند باد. (1)

-1 . تعارض (Confict): هرگاه فرد در معرض هدفهای ناسازگار و ناهماهنگی شناختی قرار گیرد تعارض برای او پیدا می شود. گاه نواقصی در موجودات می بینیم از طرف دیگر خدا را موجود حکیم و خیر مطلق می دانیم جمع این دو امر ما را به تعارض شناختی می رساند (گنجی، بهداشت روانی، ص 206). ذکر سبحان الله همان مبرّا دانستن خداوند از تمام عیوب است. فردی که این نگرش، یعنی منزه و بی عیب دانستن خدا با واژه سبحان الله در او تثبیت شود، هنگام مشکلات از تعارضات درونی در امان خواهد بود و خود و خلق را مسئول خطاها می داند و محرومیت ها وناکامی ها را به خدای صاحب خیر و خوبی نسبت نمی دهد و خدا را منشأ تمام خیرات و خوبی ها می داند و بدی ها و نواقص را از مخلوق می بیند که این نگرش صحیح به خالق از افکار متضاد جلوگیری می کند و منجربه سلامت روان فرد می شود.

نیایش نوزدهم: برای رفع گرفتاری

رَبِّ اَسْئَلُکَ مَدَداً روُحانِیّاً تَقْوی بِهِ قُویَ الْکُلِّیَّهِ وَالْجُزْئِیَّهِ حَتّی اَقْهُرَ بِمَبادِئی نَفْسی کُلَّ نَفْسٍ قاهِرَهٍ فَتَنْقَبِضَ لی اِشارَهُ دَقائِقِها اِنْقِباضاً تَسْقُطُ بِهِ قَوِیُّها حَتّی لایَبْقی فِی الْکَوْنِ ذُو رُوحٍ اِلاَّ وَنارُ قَهْری قَدْ اَحْرَقَتْ ظُهُورَهُ یا شَدیدُ یا شَدیدُ یا ذَا البَطْشِ الشَّدیدِ یا قاهِرُ یا قَهّارُ.

خداوندا ! از تو می خواهم نیرویی معنوی را که با آن قوای کلّی و جزیی من نیرومند گردد تا با امکانات جانم به همهٔ جان های سرکش پیروز شوم و تا رمزهای باریک آن برای من گِرد آید و از این رهگذر نیروی آنها درافتد و در جهان هستی جانداری بازنماند که آتش چیرگی من پشت آنها را نسوزانده باشد؛ ای نیرومند، ای توانمند، ای صاحب دلاوری سخت، ای خشمگین و بسیار خشمناک.

اَسْئَلُکَ بِما اَوْدَعْتَهُ عِزْرائیلَ مِنْ اَسْمائِکَ الْقَهْرِیَّهِ فَانْفَعَلَتْ لَهُ النُّفُوسُ بِالْقَهْرِ اَنْ تُوَدِّعَنی هذا السِّرَ فی هذِهِ السّاعَهِ حَتّی اُلَیِّنَ بِهِ کُلَّ صَعْبٍ وَاُذَلِّلَ بِهِ کُلَّ مَنعٍ بِقُوَّتِکَ یا ذَا الْقُوَّهِ الْمَتینِ.

از تو می خواهم به آن نام های خشم آگینت که به عزرائیل سپردی و با آن خشم، جان ها دربرابرش نابود شدند، این راز را در این ساعت برایم واگذار نمایی تا با آن هر سخن را نرم کنم و با آن هر نیرومندی را خوار نمایم؛ با نیروی تو ای صاحب نیروی محکم. (1)

1- . روان درمانی حمایتی (supportive psychotherapy): اساس این روان درمانی تقویت روحی، اطمینان دادن، راهنمایی کردن و توضیح دادن و آموزش اعتماد به نفس است که اثرات مثبتی بر روی افراد آسیب دیده دارد، و برای افراد سالم جهت ارتقای و بقای سلامت مؤثر می باشد. (بی آزار شیرازی، طب روحانی یا بهداشت روانی، ص251) خواندن و توجه به مضامین دعا اگر به نگرش تبدیل شود و با گذشت زمان با تبیین صحیح دعا، به باور درونی تبدیل شود آثار فوق الذکر را دربر خواهد داشت و به فرد کمک می کند تا تحمل او دربرابر مشکلات افزایش یابد و آرامش درونی بیشتری یابد؛ زیرا نیایشگر حامی واقعی و پناهگاهی امن یعنی خدا برای

خود پیدا می کند و به شرط باور این آموزه ها و انجام وظیفه خود دربرابر مسائل زندگی، از بهداشت روانی مطلوبی برخوردار خواهد شد.

نیایش بیستم: برای رهایی از دشواری ها

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمنَ الرَّحیمِ

اَنْتَ اللَّهُ الَّذی مُبْدِءُ الْخَلْقِ وَمُعیدُهُمْ اَنْتَ اللَّهُ لا اِلهَ اِلاَّ اَنْتَ مُدَبِّرُ الْأُمُورِ وَباعِثُ مَنْ فِی الْقُبُورِ وَاَنْتَ اللَّهُ لا اِلهَ اِلاَّ اَنْتَ الْقابِضُ الْباسِطُ وَاَنْتَ اللَّهُ لاَ اِلهَ اِلاَّ اَنْتَ وارِثُ الْأَرْضِ وَمَنْ عَلَیْها.

تو خداوندی هستی که آغازگر آفریدگان و بازگردانندهٔ آنانی، تو خدایی هستی که معبودی جز تو نیست، [خدایی که] تدبیرکنندهٔ کارها و برانگیزانندهٔ مردگان از گورهاست، تو خدایی هستی که معبودی جز تو نیست و برگیرنده و گسترنده ای، تو خدایی هستی که جز تو معبودی نیست و وارث زمین و اهلش هستی.

طلب حمایت از خالق

اَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی اِذا دُعیتَ بِهِ اَجَبْتَ وَاِذا سُئِلْتَ بِهِ اَعْطَیْتَ وَاَسْئَلُکَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَاَهْلِ بَیْتِهِ وَبِحَقِّهِمُ الَّذی اَوْجَبْتَهُ عَلی نَفْسِکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَقْضِیَ لی حاجَتی اَلسَّاعَهَ اَلسَّاعَهَ یا سَیِّداهُ یا مَوْلاهُ یا غِیاثاهُ.

از تو می خواهم به آن نامی که آنگاه که با آن خوانده شوی قبول می نمایی و آنگاه که با آن درخواست شوی می بخشی. از تو می خواهم به حق محمد و خاندانش و به حق آنان که بر خودت واجب فرموده ای، بر محمد و خاندانش درود فرستی و ای سرور و مولا و پناه من، همین لحظه و هم اکنون، نیاز مرا برآورده سازی.

اَسْئَلُکَ بِکُلِّ اِسْمٍ سَمَّیْتَهُ بِهِ نَفْسَکَ وَاسْتَأْثَرْتَ بِهِ فی عِلْمِ الْغَیْبِ عِنْدَکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُعَجِّلَ خَلاصَنا مِنْ هذِهِ الشِّدَهِ یا مُقَلِّبَ الْقُلوُبِ وَالْأَبْصارِ یا سَمیعَ الدُّعاءِ اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ. بِرَحْمَتِکَ یا اَرْحَمَ الرَّاحِمینَ.

از تو می خواهم به هر نامی که خودت را به آن نامیده ای و در دانش پنهان نزد خود آن را ویژهٔ خود قرار داده ای، می خواهم که بر محمد و خاندانش

درود فرستی و در رهایی ما از این سختی شتاب فرمایی، ای دگرگون کنندۀ دل ها و دیده ها، ای نیوشندۀ نیایش؛ تو بر هرکار توانایی، سوگند بر مهربانیت، ای مهربان ترین مهربانان.

ص:127

نیایش بیست و یکم: دعا برای رهایی از بیماری ها

حضرت این دعا را به بیماری تعلیم داد و فرمود: بنویسد و با آب بشوید و آن را بنوشد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمنَ الرَّحیمِ

بِسْمِ اللَّهِ دَواءٌ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ شِفاءٌ وَلا اِلهَ اِلاَّ اللَّهُ کِفاءٌ هُوَ الشَّافی شِفاءاً وَهُوَ الْکافی کِفاءاً اِذْهَبِ الْبَأْسَ بِرَبِّ النَّاسِ شِفاءاً لایُغادِرُهُ سَقَمٌ وَصَلَّی اللَّهُ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِهِ النُّجَباءِ.

به نام خدا که درمان کننده است و سپاس خدا را که شفادهنده است و به لااله الاالله که کفایت کننده است، پس او شفادهنده واقعی است، او کفایت کنندهٔ واقعی است، به حق خدای مردم، ناراحتی را بِبر، با درمانی که دردی نداشته باشد، خدا بر محمد و خاندان برگزیدهٔ او درود فرستد. (1)

1- . تصویرسازی ذهنی فراشخصی (transpersonal imaging): برخی افراد افکارخودآیندرابه صورت کلمات بیان نشده در ذهن به صورت تصویرذهنی تجربه میکنند(محمدی شناخت درمانی ص 301)درسنت های شفابخش معنویِ هم سازِ فعالیت های جهت دار درونی یک فرد ممکن است بر روی خود و دیگران تأثیر داشته باشد. این فعالیت ها غیر از دعای درمانگر برای مددجو، شامل جهت دادن درمانگر به تصورات یا افکار خود برای سوق دادن او به سوی تغییرات مفید می باشند (همان گونه که برد و همکارانش یافته اند، تصویرسازی ذهنی که احتمالاً منتج به تغییراتی در فرد می گردد به «تصویرسازی ذهنی فراشخصی» موسوم است و برخی شواهد تجربی این گونه اثرات شخصی را تأیید می کند). او به 35 پژوهش مستقل اشاره می کند که همگی نشان داده اند دعا و مدیتیشن می تواند در فواصل دور نیز برای افرادمفید باشد. همچنین سالاد (1992) به صدها مطالعه استناد می کند که صریح نشان داده اند توجه و تمرکز (دعا) یک فرد، عملکرد دستگاه های الکترونیک موجودات زنده را تحت تأثیر قرار می دهد (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص129). بنابراین تصور وباوراثربخشی الگوی حضرت، یعنی خواندن دعا و نوشتن آن دعا برای

بیمار شافی دانستن خدا با تحقیقات امروزی تأیید شده؛ البته این امر درتسریع فرایند بهبودی موثراست و جایگزین وظایف دیگرفرد نیست. همچنین علت اینکه برخی دعاها منتج به نتیجۀ فوری است و برخی دیرتر اجابت می شود، نیاز به سنجش دیگری دارد که چه رابطه ای بین دعا و شخص و نیت و روح نیایشگر وحکمت الهی با موضوع خارجی هست که چنین نتایج مختلفی به دست می آید. بنابراین می توان گفت تمرکز معنوی (ماننددعا) قطعا بر ذهن و جسم فرد اثرگذار است اگرچه نتایج متعدد درپی دارد.

نیایش بیست و دوم: دعا برای رفع غصه ها و اندوه ها

یا نُورَ النُّورِ یا مُدَبِّرَ الْأُمُورِ یا باعِثَ مَنْ فِی الْقُبُورِ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاجْعَلْ لی وَلِشیعَتی مِنَ الضّیقِ فَرَجاً وَمِنَ الْهَمِّ مَخْرَجاً وَاَوْسِعْ لَنَا الْمَنْهَجَ وَاَطْلِقْ لَنا مِنْ عِنْدِکَ ما یُفَرِّجُ وَافْعَلْ بِنا ما اَنْتَ اَهْلُهُ یا کَریمُ.

ای فروغ روشنایی! ای تدبیرکنندهٔ کارها! ای برانگیزانندهٔ هرکه در گورهاست! بر محمد و فرزندانش درود فرست، من و پیروانم را از تنگنا گشایش و از غصّه رهایی ده و راه را برای ما گسترش ده و آنچه برای ما گشایش می دهد، از نزد خودت روانه کن، و آنچه خود شایسته آنی به ما عنایت فرما، ای صاحب کرم. (1)

1- . شناخت درمانی (cognitive psychotherapy): تغییر شناخت یا تغییر تفسیر و برداشت فرد از حوادث، موضوع این نظریه است. پژوهش ها نشان داده شناخت درمانی و رفتاردرمانی برای درمان بیماری افسردگی تأثیر مثبت بسیاری دارد. پرفسور آئورن بک می گوید هرچه ما به واقعیات نزدیک تر شویم از افسردگی دور خواهیم بود (یونسی، افسردگی، ص37). عبارات شناختی امام (تدبیرکنندگی خالق، گشایندهٔ واقعی غم، قبول قضاوقدر الهی و ...همراه باتبیین وتعیین مصداقی آن) واقعیاتی است که فردِ معتقد را یاری می نماید تا دربرابر مشکلات مقاوم باشد و آرامش درونی خود را حفظ نماید. تحقیقات نشان داده شناخت درمانی با تکیه بر اعتقادات دینی، مؤثرتر از شناخت درمانیِ صرف است؛ بنابراین خواندن دعا و باور آن و الگوگیری شناختی و رفتاری و عاطفی از دعابه روش جدید میتواند برای زندگی، فردمؤثر باشد. به عبارت دیگر اگر نیایشگر نگرشهای خود را براساس الگوهای شناختی مطرح در دعا شکل بدهد میتواندواقع بینی پیدا کند تا نگرش های درست در ارتباط چهارگانه یعنی ارتباط با خدا، با خود، با خلق و طبیعت در وی شکل گیرد و این نگرش ها می تواند در کاهش افسردگی و افزایش ارتباط د رست موثر باشد البته نگرش سازی در هر موضوع نیاز به فرایند علمی دارد که تبیین آن مجال دیگری را می طلبد.

نیایش بیست و سوم: دعابرای حفاظت و حراست

دعای حضرت در حق خویش

اَللَّهُمَّ احْجُبْنی عَنْ عُیُونِ اَعْدائی وَاجْمَعْ بَیْنی وَبَیْنَ اَوْلِیائی وَاَنْجِزْ لی ما وَعَدْتَنی وَاحْفَظْنی فی غَیْبَتی اِلی اَنْ تَأْذَنَ لی فی ظُهُوری وَاَحْیِ بی ما دَرَسَ مِنْ فُرُوضِکَ وَسُنَنِکَ وَعَجِّلْ فَرَجی وَسَهِّلْ مَخْرَجی وَاجْعَلْ لی مِنْ لَدُنْکَ سُلْطاناً نَصیراً وَافْتَحْ لی فَتْحاً مُبیناً وَاهْدِنی صِراطاً مُسْتَقیماً وَقِنی جَمیعَ ما أحاذِرُهُ مِنَ الظّالِمینَ وَاُحْجُبْنی عَنْ اَعْیُنِ الْباغِضینَ اَلنَّاصِبینَ الْعَداوَةَ لِأَهْلِ بَیْتِ نَبِیِّکَ وَلا یَصِلُ اِلَیَّ مِنْهُمْ اَحَدٌ بِسُوءٍ فَاِذا اَذِنْتَ فی ظُهُوری فَاَیِّدْنی بِجُنُودِکَ وَاجْعَلْ مَنْ یَتْبَعُنی لِنُصْرَهِ دینِکَ مُؤَیَّدینَ وَفی سَبیلِکَ مُجاهِدینَ وَعَلی مَنْ اَرادَنی وَاَرادَهُمْ بِسُوءٍ مَنْصُورینَ وَوَفِّقْنی لِإِقامَهِ حُدُودِکَ وَانْصُرْنی عَلی مَنْ تَعَدّی مَحْدُودَکَ وَانْصُرِ الْحَقَّ وَاَزْهِقِ الْباطِلَ اِنَّ الْباطِلَ کانَ زَهُوقاً وَاَوْرِدْ عَلَیَّ مِنْ شیعَتی وَاَنْصاری مَنْ تَقَرُّبِهِمُ الْعَیْنُ وَیَشُدُّ بِهِمُ الْأَزْرُ وَاجْعَلْهُمْ فی حِرْزِکَ وَاَمْنِکَ بِرَحْمَتِکَ یا اَرْحَمَ الرَّاحِمینَ.

خداوندا ! مرا از دیدگان دشمنانم پوشیده دار و من و دوستانم را گرد هم آور، به آنچه برایم وعده داده ای وفا فرما، در زمان غیبتم تا هنگامی که برای ظهورم اجازه فرمایی نگهدارم باش، آنچه از واجبات و سنت تو کهنه شده به وسیلۀ من زنده ساز و در فرج و گشایشم شتاب فرما، و ظهور مرا آسان نما. ازسوی خود فرمانروایی یاری شده برایم مقرّر فرما، با پیروزیِ آشکاری پیروزیم ده، به راه راست راهنماییم فرما، از همۀ آنچه از ستمگران بیمناکم نگهدار من باش، از دیدگان دشمنان کینه توز و سخت گیر خاندان پیامبرت پوشیده ام بدار، تا آسیبی از آنان به من نرسد. پس هنگامی که برای ظهورم رخصت فرمودی مرا با لشکریان خود یاری فرما. هرکه برای یاری آئین تو پیرویم می کند و در راه توبه جهاد برمی خیزد، یاری فرما و بر هرکه بدی من و آنان را بخواهد پیروزشان گردان، مرا در برپاداشتن احکامت کامیاب و علیه آن که به حدودت تجاوز نموده یاریم فرما (1) و حق را پیروز کن و باطل را از میان بردار که باطل نابودشدنی است، از پیروان و یارانم

1- . مناسک مذهبی (religious practices): قوانین و فرمایشات مذهبی را مناسک مذهبی می نامند این مناسک جزء مهارت های ده گانه هوش

معنوی می باشد (فرامرزی، «بررسی رابطهٔ هوش معنوی و هوش هیجانی دانشجویان»، ش5، ص10). آنچه حضرت درخواست نموده؛ یعنی برپایی احکام با معیار مدنظر امام جزء مقررات مذهبی شیعهٔ اثنی عشر است که با عمل به آن می توان زندگی مطلوب با اهداف والا داشت؛ اگر نیایشگر با خواندن دعا و باور آموزه های آن متذکر شود که حدود الهی را رعایت نماید می تواند به اهداف متعالی خود برسد. نکتهٔ مهم دیگر آنکه نحوه و کیفیت و کمیت فرمایشات مذهبی ما طبق معیاری است که ازطرف خالق مشخص شده؛ یعنی در قرآن و سنت آمده که قدسی تر و دقیق تر است. بنابراین متخصصان معتقدند مناسک مذهبی ادیان اثربخش می باشد و ما معتقدیم مناسک مذهبی اسلام جامع تر و کامل تر و اثربخش می باشد که اثبات علمی آن نیاز به تجارب عرفانی بالینی دارد.

ص:130

آنچه روشنی بخش چشم و استوارکنندۀ پشت به وسیلۀ آنان است برایم برسان و آنها را در حصار و امنیّت خود قرار ده با مهربانی خودت، ای مهربان ترین مهربانان.

نیایش بیست و چهارم: دعاهنگام استخاره نمودن

طلب شادکامی و خیر

اَللَّهُمَّ اِنّی اَسْتَخیرُکَ لِعِلْمِکَ بِعاقِبَهِ الْأُمُورِ وَ اَسْتَشیرُکَ لِحُسْنِ ظَنّی بِکَ فِی الْمَأمُورِ وَالْمَحْذُورِ.

خداوندا! من از تو درخواست خیر و خوبی می نمایم؛ چون تو به سرانجام کارها دانایی و با تو رایزنی می کنم؛ زیرا به تو گمان نیکو دارم، آنچه در آن آرزومندی یا هراسانی است.

اَللَّهُمَّ اِنْ کانَ الْأَمْرُ الْفُلانی مِمَّا قَدْ نیطَتْ بِالْبَرَکَهِ اَعْجازُهُ وَ بَوادیهِ وَ حُفَّتْ بِالْکَرامَهِ اَیَّامُهُ وَ لَیالیهِ فَخِرْ لی.

خداوندا! اگر این کارِ منظور، آغاز و انجامش با برکت گره خورده و روزها و شب هایش باکرامت گسترده شده.

اَللَّهُمَّ فیهِ خِیَرَهً تَرُدُّ شَمُوسَهُ ذَلُولاً وَ تَقْعَضُ اَیَّامَهُ سُرُوراً.

خداوندا! برای من گزینشی که در آن سختی هایش رام و روزهایش شادمانی به همراه آورد، برگزین.

اَللَّهُمَّ اِمَّا اَمْرٌ فَأَئْتَمِرَ وَاِمَّا نَهْیٌ فَاَنْتَهی.

خداوندا! اگر دستور است، فرمان می برم و اگر بازداشت است، خود را باز می دارم.

اَللَّهُمَّ اِنّی اَسْتَخیرُکَ بِرَحْمَتِکَ خِیَرَهً فی عافِیَهٍ.

خداوندا! من از تو درخواست خیر و نیکی دارم تا با مهربانیت در سلامتیِ تمام (1) گزینش نمایی.

1- . روان شناسی شخصیت سالم (psychology of healthy personality): از ویژگی های شناختی این شخصیت آن است که نیایش و

دعا را در رویدادهای جهان مؤثر می داند (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص154)؛ بنابراین می توان گفت فردی که از دعا الگو بگیرد واثربخشی دعا در رویدادها جزء باورهای او شده باشد از یکی از مولفه های روان سالم برخوردار خواهد شد. کلام امام الگو و شاخص در این امر است؛ زیرا امام برای رسیدن به امر خیر از خداوند درخواست نموده و آن را در قالب دعای «طلب خیر» مطرح می کند. همچنین به پیروان خود آموزش می دهد که هنگام قصد و انجام کارها به درگاه الهی توسل بجوییدوهمراه تلاش خود دعانمایند.

نیایش بیست وپنجم: دعابرای حفاظت و نگهداری

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمنَ الرَّحیمِ

یا مالِکَ الرِّقابِ وَیا هازِمَ الْأَحْزابِ یا مُفَتِّحَ الْاَبْوابِ یا مُسَبِّبَ الْاَسْبابِ سَبِّبْ لَنا سَبَباً لا نَسْتَطیعُ لَهُ طَلَباً بِحَقِّ لا اِلهَ اِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّی اللَّهُ عَلَیْهِ وَعَلی الِهِ اَجْمَعینَ.

ای صاحب جان ها! ای نابودکنندۀ گروه ها! ای گشایندۀ درها! ای گردآورندۀ وسیله ها! به گونه ای سبب ساز ما باش که بر درخواست آن هم ناتوانیم، به حق لا الاالله، محمد رسول الله، که درود خدا بر او و خاندانش باد.

نیایش بیست و ششم: دعا بعد از زیارت ناحیه مقدسه

اَللّهُمَّ اِنّی اَسْأَلُک، بِاسْمِکَ الَّذی خَلَقْتَهُ مِنْ کُلِّکَ فَاسْتَقَرَّ فیکَ فَلا یَخْرُجُ مِنْکَ اِلی شَیْ ءٍ اَبَداً یا کَیْنُونُ اَیا مَکْنُونُ اَیّا مُتَعالُ اَیّا مُقَدَّسُ اَیا مُتَراحِمُ اَیا مُتَرَئِّفُ اَیا مُتَحَنِّنُ.

خداوندا ! از تو می خواهم به نامی که آن را از همۀ وجودت آفریدی و در ذات مقدسّت ثابت ماند؛ پس برای همیشه و به هیچ چیز، آن نام از تو جدا نمی شود؛ ای هستی مطلق، ای پنهان، ای والا، ای پاک ترین، ای بخشنده، ای بسیار مهربان، ای غمخوار.

اَسْئَلُکَ کَما خَلَقْتَهُ غَضًّا اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ نَبِیِّ رَحْمَتِکَ وَکَلِمَهِ نُورِکَ وَوالِدِ هُداهِ رَحْمَتِکَ.

از تو می خواهم به گونه ای که آن نام را جدید آفریدی بر محمد پیام آور مهربان و سخن روشن و پدر راهنمایان مهربانیت درود فرستی.

طلب بصیرت و یقین

وَامْلَأْ قَلْبی نُورَ الْیَقینِ وَصَدْری نُورَ الْایمانِ وَفِکْری نُورَ الثُّباتِ وَعَزْمی نُورَ التَّوْفیقِ وَذُکائی نُورَ الْعِلْمِ وَقُوَّتی نُورَ الْعَمَلِ وَلِسانی نُورَ الصِّدْقِ وَدینی نُورَ الْبَصائِرِ مِنْ عِنْدِکَ وَبَصَری نُورَ الضِّیاءِ وَسَمْعی نُورَ وَعْیِ الْحِکْمَهِ وَمَوَدَّتی نُورَ الْمُوالاهِ لِمُحَمَّدٍ وَالِهِ عَلَیْهِمُ السَّلامُ وَیَقینی قُوَّهَ الْبَرائَهِ مِنْ اَعْداءِ مُحَمَّدٍ وَاَعْداءِ آلِ مُحَمَّدٍ حَتّی اَلْقاکَ وَقَدْ وَفَیْتُ بَعَهْدِکَ وَمیثاقِکَ فَیَسَعُنی رَحْمَتُکُ یا وَلِیُّ یا حَمیدُ بِمَرْاکَ وَمَسْمَعِکَ یا حُجَّهَ اللّهِ دُعائی فَوَفِّنی مُنَجَّزاتِ اِجابَتی اَعْتَصِمُ بِکَ مَعَکَ مَعَکَ سَمْعی وَرِضایَ.

و دلم را از فروغ یقین، و سینه ام را از روشنی ایمان، و اندیشه ام را از درخشش ثبات و پابرجایی، و تصمیم مرا از فروغ موفقیت و تیزهوشیم را از روشنایی دانش، و نیرومندیم را از روشنی کار و زبانم را از فروغ راستی و آئینم را از نور بصیرت از نزد خودت و چشمم را از روشنایی درخشنده و گوشم را از پرتو شنیدن حرف حکیمانه، و دوستی مرا از تابش ولایت و ارادت بر محمد و خاندانش که درود بر آنان باد- و یقین و باورم را

از نیروی بیزاری از دشمنان محمد و دشمنان خاندان محمد آکنده فرما (1)؛ تا هنگام دیدارت به عهد و پیمان تو وفا کرده باشم؛

1- . نگرش (Attitude): از محوری ترین مباحث روان شناسی اجتماعی نگرش است که به دو بخش تقسیم می شود: نگرش اصلی و فرعی. ایمان یکی از نگرش های اصلی است که در زندگی افراد نقش بسیار برجسته داشته و بر نگرش های فرعی تأثیر مستقیم دارد و ازحیث تحلیل عقلی دارای سه مؤلفهٔ (عقیده و شناخت) (علقهٔ قلبی و عاطفی) (رفتار ظاهری) می باشد (آذربایجانی، روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص140). درخواست حضرت نیایشگر را متوجه این نگرش اصلی می کند؛ زیرا ایمان و ثبات بر آن که دراین دعا و رفتارهایی را که محور آن ایمان است، از خداوند درخواست می نماید خواندن این دعا می تواند، در فرایند شکل گیری نگرش های اصلی و فرعی نیایشگر مؤثر باشد البته تحلیل و فرایند شکل گیری این نگرشها مجال دیگری را می طلبد که باید به آن پرداخت.

پس مهربانیت مرا فرا گیرد، ای دوست، ای پسندیده در معرض دید و شنید تو؛ ای حجّت خدا نیایش می نمایم؛ پس برای قبولی حتمی آن یاریم نما، به دامنت چنگ می زنم و گوش [دلم] و خوشنودیم با تو، با تو، و با توست.

نیایش بیستوهفتم: دعای ندبه؛ دعای روز عید فطر، قربان، غدیر و جمعه

اَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ وَصَلَّی اللَّهُ عَلی سَیِّدِنا مُحَمَّدٍ نَبِیِّهِ وَالِهِ وَسَلَّمَ تَسْلیماً.

سپاس خداوندی راست که جز او خدایی نیست و ستایش او راست که پرورش دهندهٔ جهانیان است. درود خدا و سلام خاص او بر سرورمان محمد پیامبر خدا و بر خاندانش باد.

اَللَّهُمَّ لَکَ الْحَمْدُ عَلی ما جَری بِهِ قَضائُکَ فی اَوْلِیائِکَ الَّذینَ اِسْتَخْلَصْتَهُمْ لِنَفْسِکَ وَدینِکَ اِذِ اخْتَرْتَ لَهُمْ جَزیلَ ما عِنْدَکَ مِنَ النَّعیمِ الْمُقیمِ الَّذی لا زَوالَ لَهُ وَلَا اضْمِحْلالَ بَعْدَ اَنْ شَرَطْتَ عَلَیْهِمُ الزُّهْدَ فی دَرَجاتِ هذِهِ الدُّنْیَا الدَّنِیَّهِ وَزُخْرُفِها وَزِبْرِجِها فَشَرَطُوا لَکَ ذلِکَ وَعَلِمْتَ مِنْهُمُ الْوَفاءَ بِهِ.

بارالها ! شکر برای توست، بر آنچه فرمان تو دربارهٔ دوستانت جاری شده، آنانی که ایشان را خلوص داده و از مخلصان خود و آیینت نمودی، آن هنگام که از نعمت های ماندگار در نزد خودت برایشان برگزیدی، نعمت هایی که پایدار است و ازبین رفتنی نیست و پس از آنکه با آنان شرط کردی که نسبت به درجات این دنیای پست و زر و زیور آن زهد و بی اعتنایی بورزند، و ایشان پذیرا شدند و دانستی که آنها وفادار خواهند بود.

فَقَبِلْتَهُمْ وَقَرَّبْتَهُمْ وَقَدَّمْتَ لَهُمُ الذِّکْرَ الْعَلِیَّ وَالثَّناءَ الْجَلِیَّ وَاَهْبَطْتَ عَلَیْهِمْ مَلائِکَتَکَ وَکَرَّمْتَهُمْ بِوَحْیِکَ وَرَفَدْتَهُمْ بِعِلْمِکَ وَجَعَلْتَهُمُ الذَّرائِعَ اِلَیْکَ وَالْوَسیلَهَ اِلی رِضْوانِکَ فَبَعْضٌ اَسْکَنْتَهُ جَنَّتَکَ اِلی اَنْ اَخْرَجْتَهُ مِنْها وَبَعْضٌ حَمَلْتَهُ فی فُلْکِکَ وَنَجَّیْتَهُ وَمَنْ امَنَ مَعَهُ مِنَ الْهَلَکَهِ بِرَحْمَتِکَ وَبَعْضٌ اتَّخَذْتَهُ لِنَفْسِکَ خَلیلاً.

پس آنان را پذیرفتی و مقرّبشان گردانیدی، و یاد بلند و تعریف روشن برایشان مقدّر فرمودی، و فرشتگان را بر آنان فرو فرستادی، و با وحی و الهام آنها را گرامی داشتی، و با دانش خود یاریشان نمودی، و ایشان را میانجی به سوی خودت وسیلهٔ راه یابی خلق به خشنودیت قرار دادی. پس برخی را در بهشت خود مسکن دادی تا آنکه او را [به واسطهٔ] از آنجا بیرون کردی، و برخی را در کشتی خود نشاندی و او و کسانی را که با او ایمان آورده بودند با مهربانی خود از مرگ رهانیدی، و برخی را برای خود دوست برگزیدی.

وَسَئَلَکَ لِسانَ صِدْقٍ فِی الْآخِرینَ فَاَجَبْتَهُ وَجَعَلْتَ ذلِکَ عَلِیّاً وَبَعْضٌ کَلَّمْتَهُ مِنْ شَجَرَهٍ تَکْلیماً وَجَعَلْتَ لَهُ مِنْ اَخیهِ رِدْاً وَوَزیراً وَبَعْضٌ اَوْلَدْتَهُ مِنْ غَیْرِ اَبٍ وَاتَیْتَهُ الْبَیِّناتِ وَاَیَّدْتَهُ بِرُوحِ الْقُدُسِ وَکُلٌّ شَرَعْتَ لَهُ شَریعَهً وَنَهَجْتَ لَهُ مِنْهاجاً.

و دربارهٔ دیگران که زبانِ راست از تو درخواست نمودند؛ پس پذیرفتی و آن را برتر و والاتر نمودی و با

بعضی از [سوی] درخت سخن گفتی؛ چه سخن گفتنی و برادرش را برایش پشتیبان و معاون قراردادی، و دیگری را بدون پدر به دنیا آوردی و معجزات روشنی به او داده و با روح القدس یاریش فرمودی و برای هریک آئینی پدید آوردی و روش روشنی برای آنها مقرّر فرمودی.

وَتَخَیَّرْتَ لَهُ اَوْصِیاءَ مُسْتَحْفِظاً بَعْدَ مُسْتَحْفِظٍ مِنْ مُدَّهٍ اِلی مُدَّهٍ اِقامَهً لِدینِکَ وَحُجَّهً عَلی عِبادِکَ وَلِئَلاَّ یَزُولَ الْحَقُّ عَنْ مَقَرِّهِ وَیَغْلِبَ الْباطِلُ عَلی اَهْلِهِ وَلا یَقُولَ اَحَدٌ لَوْلا اَرْسَلْتَ اِلَیْنا رَسُولاً مُنْذِراً وَاَقَمْتَ لَنا عَلَماً هادِیاً فَنَتَّبِعَ ایاتِکَ مِنْ قَبْلِ اَنْ نَذِلَّ وَنَخْزی.

و برای آنها جانشینانی برگزیدی که یکی پس از دیگری نگهبان باشد، از وقتی تا وقتی دیگر، برای پابرجایی آئینت و اینکه الگویی برای بندگان گردد، تا این که حق از جایگاه خود زایل نشود، و باطل بر پیروانش چیره نگردد، و کسی نگوید اگر برایمان پیامبرِ بیم دهنده فرستاده بودی و پرچم راهنمایی برافراشته بودی، پیش از آنکه ذلیل و خوار گردیم، از نشانه های تو پیروی می کردیم.

شناخت جایگاه پیامبر و مکه

اِلی اَنِ انْتَهَیْتَ بِالْأَمْرِ اِلی حَبیبِکَ وَنَجیبِکَ مُحَمَّدٍ صَلَّی اللَّهُ عَلَیْهِ وَالِهِ فَکانَ کَمَا انْتَجَبْتَهُ سَیِّدَ مَنْ خَلَقْتَهُ وَصَفْوَهَ مَنِ اصْطَفَیْتَهُ وَاَفْضلَ مَنِ اجْتَبَیْتَهُ وَاَکْرَمَ مَنِ اعْتَمَدْتَهُ، قَدَّمْتَهُ عَلی اَنْبِیائِکَ وَبَعَثْتَهُ اِلَی الثَّقَلَیْنِ مِنْ عِبادِکَ وَاَوْطَاْتَهُ مَشارِقَکَ وَمَغارِبَکَ وَسَخَّرْتَ لَهُ الْبُراقَ وَعَرَجْتَ بِهِ اِلی سَمائِکَ وَاَوْدَعْتَهُ عِلْمَ ما کانَ وَما یَکُونُ اِلَی انْقِضاءِ خَلْقِکَ ثُمَّ نَصَرْتَهُ بِالرُّعْبِ وَحَفَفْتَهُ بِجَبْرَئیلَ وَمیکائیلَ وَالْمُسَوِّمینَ مِنْ مَلائِکَتِکَ وَوَعَدْتَهُ اَنْ تُظْهِرَ دینَهُ عَلَی الدّینِ کُلِّهِ وَلَوْ کَرِهَ الْمُشْرِکُونَ وَذلِکَ بَعْدَ اَنْ بَوَّاْتَهُ مُبَوَّءَ صِدْقٍ مِنْ اَهْلِهِ وَجَعَلْتَ لَهُ وَلَهُمْ اَوَّلَ بَیْتٍ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذی بِبَکَّهَ مُبارَکاً وَهُدیً لِلْعالَمینَ.

تا آنکه کار را به دوست و برگزیدۀ خود، محمّد که درود بر او و خاندانش باد سپردی؛ پس او همان طوری بود که او را برگزیده بودی: سرور آفریدگان، و شاخص برگزیدگان، و برترین منتخبان، و گرامی ترین معتمدانت بود. او را بر پیامبرانت مقدّم داشتی، و بر بندگانت از جنّ و انس برانگیختی، و خاوران و باختران را در زیر گام هایش قراردادی، و مَرکب نوری را مسخّرش نموده، و او را به سوی آسمان ها برده، و [از

آغاز] تا آخر آفرینشت آنچه بوده و خواهد بود، دانش آن را به او سپردی. سپس با ایجاد هراس در دل دشمنان، یاریش فرمودی، و با جبرئیل و میکائیل و فرشتگان نشاندارت او را فراگرفتی، و او را وعده دادی که آئینش را بر همهٔ آئین ها چیره گردانی؛

هرچند مشرکان را خوشایند نباشد. (1) پس از آن او را در جایگاهِ راستی از خاندانش نشاندی و برای او و خاندانش نخستین خانه ای را که برای مردم گذارده شده مقرّر ساختی، خانه ای که در مکه قرار دارد و مایهٔ برکت و راهنمایی جهانیان است. (2)

فیهِ ایاتٌ بَیِّناتٌ مَقامُ اِبْراهیمَ وَمَنْ دَخَلَهُ کانَ امِناً. وَقُلْتَ: اِنَّما یُریدُ اللَّهُ لِیُذْهِبَ عَنْکُمُ الرِّجْسَ اَهْلَ الْبَیْتِ وَیُطَهِّرَکُمْ تَطْهیراً وَجَعَلْتَ اَجْرَ مُحَمَّدٍ صَلَواتُکَ عَلَیْهِ وَالِهِ مَوَدَّتَهُمْ فی کِتابِکَ فَقُلْتَ قُلْ لا اَسْئَلُکُمْ عَلَیْهِ اَجْراً اِلَّا الْمَوَدَّةَ فِی الْقُرْبی وَقُلْتَ ما سَئَلْتُکُمْ مِنْ اَجْرٍ فَهُوَ لَکُمْ وَقُلْتَ ما اَسْئَلُکُمْ عَلَیْهِ مِنْ اَجْرٍ اِلاَّ مَنْ شاءَ اَنْ یَتَّخِذَ اِلی رَبِّهِ سَبیلاً فَکانُوا هُمُ السَّبیلَ اِلَیْکَ وَالْمَسْلَکَ اِلی رِضْوانِکَ.

در آن [خانه] نشانه های آشکار [یکتا پرستی] و مقام حضرت ابراهیم است و هرکه در آن وارد شود، ایمن خواهد بود و فرمودی: «محققاً خداوند خواسته که پلیدی را از شما خاندان دور سازد، و به شما پاکی واقعی عنایت فرماید». پاداش محمد را که درود تو بر او و خاندانش باد، در کتاب خود، محبت نسبت به آنان قرار دادی؛ پس فرمودی: «بگو غیراز دوستی خویشاوندانم از شما پاداش نمی خواهم» و فرمودی: «آنچه به عنوان پاداش از شما خواستم به سود خود شماست» و فرمودی: «من از شما مزدی نمی خواهم مگر اینکه کسی بخواهد به سوی پروردگارش راهی در پیش بگیرد» پس آنان راهی به سوی تو و روشی برای رسیدن به خشنودی تو بودند.

خداشناسی از زبان پیامبر

فَلَمَّا انْقَضَتْ اَیَّامُهُ اَقامَ وَلِیَّهُ عَلِیَّ بْنَ اَبیطالِبٍ صَلَواتُکَ عَلَیْهِما وَالِهِما هادِیاً اِذْ کانَ هُوَ الْمُنْذِرَ وَلِکُلِّ قَوْمٍ هادٍ فَقالَ وَالْمَلَأُ اَمامَهُ: مَنْ کُنْتُ مَوْلاهُ فَعَلِیٌّ مَوْلاهُ، اَللَّهُمَّ والِ مَنْ والاهُ وَعادِ مَنْ عاداهُ، وَانْصُرْ مَنْ نَصَرَهُ وَاخْذُلْ مَنْ خَذَلَهُ.

پس آنگاه که روزگارِ پیامبریش به پایان رسید؛ ولی خودش علی بن ابی طالب را که درود خدا بر هر دو و خاندانشان باد، برای راهنمایی برگماشت، چون او بیم دهنده بود و برای هر قومی هدایتگری هست؛ پس درحالتی که مردم در پیش روی او بودند، فرمود: «هرکسی که من مولا و

اولی به تصرف اویم، علی مولای اوست. بارالها، دوست بدار آن که از او پیروی کند، و دشمن بدار

1- . تلمیح به آیه (هُو الذی ارسَلَ رسولَه بِالهُدی و دِینِ الحَق لِیُظهره عَلی الدّینِ کلِّه و لوکره المُشرِکون(؛ (صف: 9) .
2- . اقتباس از: (اِنَّ اَوَّل بیتٍ وُضِع للناس لَلذَّی ببَّکَهَ مُبارکاً و هُدَیً للعالَمین(؛ (آل عمران: 96).

آن که با او به ستیز برخیزد، و پیروز گردان هرکه او را یاری کند، و خوارگردان آن که او را ترک کند».

فضایل حضرت علی علیه السلام

وَقالَ: مَنْ کُنْتُ اَنَا نَبِیَّهُ فَعَلِیٌّ اَمیرُهُ. وَقالَ: اَنَا وَعَلِیٌّ مِنْ شَجَرَهٍ واحِدَهٍ وَسائِرُ النَّاسِ مِنْ شَجَرٍ شَتّی، وَاَحَلَّهُ مَحَلَّ هارُونَ مِنْ مُوسی فَقالَ لَهُ: اَنْتَ مِنّی بِمَنْزِلَهِ هارُونَ مِنْ مُوسی اِلاَّ اَنَّهُ لا نَبِیَّ بَعْدی. وَزَوَّجَهُ اِبْنَتَهُ سَیِّدَهَ نِساءِ الْعالَمینَ، وَاَحَلَّ لَهُ مِنْ مَسْجِدِهِ ما حَلَّ لَهُ، وَسَدَّ الْأَبْوابَ اِلاَّ بابَهُ، ثُمَّ اَوْدَعَهُ عِلْمَهُ وَحِکْمَتَهُ.

و فرمود: «هرکه من پیامبر او هستم علی امیر و پیشوای اوست». (1)

و فرمود: «من و علی از یک اصل و درخت، و دیگر مردمان از درختان گوناگون هستند» و او را جایگزین نمود، مانند جایگزینی هارون از موسی؛ پس فرمود: «تو از من هستی همانند هارون که از موسی است، جز اینکه پیامبری پس از من نیست». و دخترش را که سرور زنان جهانیان است به او تزویج کرد، و آنچه از مسجدش برای خود حلال بود برای او حلال کرد، و درهایی را که به مسجد باز می شد بست؛ مگر درِ خانهٔ او. سپس دانش و حکمتش را به وی سپرد.

فَقالَ: اَنَا مَدینَهُ الْعِلْمِ وَعَلِیٌّ بابُها فَمَنْ اَرادَ الْحِکْمَهَ فَلْیَأْتِها مِنْ بابِها.ثُمَّ قالَ اَنْتَ اَخی وَوَصِیّی وَوارِثی لَحْمُکَ مِنْ لَحْمی وَدَمُکَ مِنْ دَمی وَسِلْمُکَ سِلْمی وَحَرْبُکَ حَرْبی، وَالْإیمانُ مُخالِطٌ لَحْمَکَ وَدَمَکَ کَما خالَطَ لَحْمی وَدَمی، وَاَنْتَ غَداً عَلَی الْحَوْضِ خَلیفَتی وَاَنْتَ تَقْضی دَیْنی وَتُنْجِزُ عِداتی، وَشیعَتُکَ عَلی مَنابِرَ مِنْ نُورٍ مُبْیَضَّهً وُجُوهُهُمْ حَوْلی فِی الْجَنَّهِ وَهُمْ جیرانی.

و فرمود: «من شهر دانش هستم و علی درِ ورودی آن؛ پس هرکه حکمت را بخواهد باید از دروازهٔ آن بیابد». سپس فرمود: «تو برادر من و جانشین من و وارث من هستی، گوشت تو از گوشت من و خون تو از خون من و تسلیم در پیشگاه تو تسلیم دربرابر من است و ستیز با تو ستیز با من است، و ایمان با گوشت و خون تو درآمیخته؛ همچنان که با گوشت و خون من درآمیخته است، و تو فردای رستاخیز در حوض کوثر جانشین من

هستی، و تو قرض مرا ادا می کنی و به وعده هایم وفا می کنی، و پیروان تو بر منبرها و بر فراز بلندی های نور و فروغ

1- . نفی آرای زیدیه در ارتباط با نص خفی: بعضی از آنان قائلند پیامبر، به صورت صریح از جانشینی امام علی برای خود نام نبرده است و به صورت کلی ویژگی هایی را مطرح نموده که مصداق آن علی علیه السلام است. (مشکور، فرهنگ فرق اسلامی، ص64).

هستند و با چهره های سپید در اطراف من در بهشت و همسایهٔ من هستند.

رفتار حضرت علی علیه السلام پس از پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم

وَلَوْلا اَنْتَ یا عَلِیُّ لَمْ یُعْرَفِ الْمُؤْمِنُونَ بَعْدی وَکانَ بَعْدَهُ هُدیً مِنَ الضَّلالِ وَنُوراً مِنَ الْعَمی وَحَبْلَ اللَّهِ الْمَتینَ وَصِراطَهُ الْمُسْتَقیمَ. لا یُسْبَقُ بِقَرابَهٍ فی رَحِمٍ وَلا بِسابِقَهٍ فی دینٍ وَلا یُلْحَقُ فی مَنْقَبَهٍ مِنْ مَناقِبِهِ یَحْذُو حَذْوَ الرَّسُولِ صَلَّی اللَّهُ عَلَیْهِما وَالِهِما وَیُقاتِلُ عَلَی التَّأْویلِ وَلا تَأْخُذُهُ فِی اللَّهِ لَوْمَهُ لائِمٍ قَدْ وَتَرَ فیهِ صَنادیدَ الْعَرَبِ وَقَتَلَ اَبْطالَهُمْ وَناوَشَ ذُؤْبانَهُمْ وَاَوْدَعَ قُلُوبَهُمْ اَحْقاداً بَدْرِیَّهً وَخَیْبَرِیَّهً وَحُنَیْنِیَّهً وَغَیْرَهُنَّ فَاَضَبَّتْ عَلی عَداوَتِهِ وَاَکَبَّتْ عَلی مُنا بَذَتِهِ حَتّی قَتَلَ النّاکِثینَ وَالْقاسِطینَ وَالْمارِقینَ.

ای علی ! اگر تو نبودی، پس از من مؤمنان شناخته نمی شدند. (1)

و علی پس از پیامبر راهنمای گمراهی، و روشنگرِ نابینایی و ریسمان استوار خدا و راه راست او بود، هیچ کس در خویشاوندی پیامبر بر او پیشی نگرفته، و در آئین کسی با سابقه تر از او نبوده، در فضایل و بزرگواری ها کسی به او نرسیده، او در جایِ پای پیامبر گام نهاد، که درود خدا برآن دو و خاندانشان باد. و بر تأویل قرآن با دشمنان جنگ می کرد، در راه خدا ملامتِ هیچ ملامت کننده در او اثر نداشت، حقاً گردن کشان عرب را بی کس گذاشت و پهلوانان آنها را کشت و با گرگ های آنان زدوخورد کرد و در دل های آنان از رهگذر جنگ های بدر و خیبر و حنین و دیگر جنگ ها کینه ها برجای گذاشت؛ پس دشمنی او را به دل گرفتند، بر مخالفت و ستیزه جویی او سرازیر شدند، تا آنکه پیمان شکنان و ستمگران و سرکشان را به قتل رسانید.

وَلَمّا قَضی نَحْبَهُ وَقَتَلَهُ اَشْقَی الْأَشْقِیاءِ مِنَ الْاَوَّلینَ وَالْأخِرینَ یَتْبَعُ اَشْقَی الْأَوَّلینَ لَمْ یُمْتَثَلْ اَمْرُ الرَّسُولِ صَلَّی اللَّهُ عَلَیْهِ وَالِهِ فِی الْهادینَ بَعْدَ الْهادینَ وَالْأُمَّهُ مُصِرَّهٌ عَلی مَقْتِهِ مُجْتَمِعَهٌ عَلی قَطیعَهِ رَحِمِهِ وَاِقْصاءِ وُلْدِهِ اِلَّا الْقَلیلَ مِمَّنْ وَفی لِرِعایَهِ الْحَقِّ فیهِمْ فَقُتِلَ مَنْ قُتِلَ وَسُبِیَ مَنْ سُبِیَ وَاُقْصِیَ مَنْ اُقْصِیَ وَجَرَی الْقَضاءُ لَهُمْ بِما یُرْجی لَهُ حُسْنُ الْمَثُوبَهِ اِذْ کانَتِ الْأَرْضُ لِلَّهِ یُورِثُها مَنْ یَشاءُ مِنْ عِبادِهِ وَالْعاقِبَهُ لِلْمُتَّقینَ وَسُبْحانَ رَبِّنا اِنْ کانَ وَعْدُ رَبِّنا لَمَفْعُولاً وَلَنْ یُخْلِفَ اللَّهُ وَعْدَهُ وَهُوَ الْعَزیزُ الْحَکیمُ.

و آنگاه که دورانش سپری شد و جنایت کارترین جنایتکاران از پیشینیان و پسینیان که پیرو

1- . زیدیه اسماعیلیه و امامیه در باور به فضائل و مناقب امام علی که حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف فرموده مشترک می باشد؛ اگرچه در بحث امامت با هم اختلاف نظر دارند. (مشکور، فرهنگ فرق اسلامی، ص28).

بدبخت ترین پیشینیان بود او را شهید نمود، و فرمان پیامبر که درود خدا بر او و خاندانش باد، دربارهٔ راهنمایانِ [معرفی شده و] پی درپی اطاعت نگردید، و امت بر دشمنی با او اصرار ورزیدند و بر قطع رحِم و بریدن خویشاوندی و تبعید فرزندانش متحد شدند، جز اندکی از آنان که برای مراعات حق دربارهٔ آنها وفا به خرج دادند. پس کشته شد هر آنکه کشته شد، و اسیر شد آنکه دستگیر شد، و تبعید شد آنکه دربه در گردید، و سرنوشت برایشان به گونه ای جاری شدکه امید پاداش نیک برای آن هست؛ زیرا زمین از آنِ خداوند است و هرکه را بخواهد وارث آن می گرداند و سرانجام کار با پرهیزکاران است، (1) خدای ما از هرگونه آلایش منزه است (2) و وعدهٔ پروردگار ما انجام شدنی است (3) و هیچ گاه خداوند در وعدهٔ خود تخلّف نمی کند و داناست.

فَعَلَی الْأَطائِبِ مِنْ اَهْلِ بَیْتِ مُحَمَّدٍ وَعَلِیٍّ صَلَّی اللَّهُ عَلَیْهِما وَالِهِما فَلْیَبْکِ الْباکُونَ وَاِیَّاهُمْ فَلْیَنْدُبِ النَّادِبُونَ وَلِمِثْلِهِمْ فَلْتُذْرَفِ الدُّمُوعُ وَلْیَصْرُخِ الصَّارِخُونَ وَیَضِجَّ الضَّاجُّونَ وَیَعِجَّ الْعاجُّونَ. اَیْنَ الْحَسَنُ؟ اَیْنَ الْحُسَیْنُ؟ اَیْنَ اَبْناءُ الْحُسَیْنِ؟ صالِحٌ بَعْدَ صالِحٍ وَصادِقٌ بَعْدَ صادِقٍ. اَیْنَ السَّبیلُ بَعْدَ السَّبیلِ؟ اَیْنَ الْخِیَرَهُ بَعْدَ الْخِیَرَهِ؟ اَیْنَ الشُّمُوسُ الطَّالِعَهُ؟ اَیْنَ الْأَقْمارُ الْمُنیرَهُ؟ اَیْنَ الْأَنْجُمُ الزَّاهِرَهُ؟ اَیْنَ اَعْلامُ الدّینِ وَقَواعِدُ الْعِلْمِ؟

پس بر پاکان از خاندان محمد وعلی که درود خدا بر آنان و خاندانشان باد، باید اشک ریزندگان بگریند و ندبه کنندگان ندبه سردهند، و برایشان باید اشک ها ریخته شود و فریادگران باید فریاد زنند و ناله کنندگان بنالند و شیون کنندگان زاری نمایند. کجاست حسن؟ کجاست حسین؟ کجایند فرزندان حسین؟ شایسته ای پس از شایسته، و راستگویی پس از راستگویی، کجاست راه درست پس از راه درست؟ کجاست برگزیده پس از برگزیده؟ کجایند خورشیدهای درخشان؟ کجایند ماه های تابنده؟ کجایند ستارگان فرزونده؟ کجایند پرچم های آئین و پایه های دانش؟

اَیْنَ بَقِیَّهُ اللَّهِ الَّتی لا تَخْلُوُ مِنَ الْعِتْرَهِ الطَّاهِرَهِ؟ اَیْنَ الْمُعَدُّ لِقَطْعِ دابِرِ الظَّلَمَهِ؟ اَیْنَ الْمُنْتَظَرُ لِإِقامَهِ الْأَمْتِ وَالْعِوَجِ؟ اَیْنَ الْمُرْتَجی لِإِزالَهِ الْجَوْرِ وَالْعُدْوانِ؟

کجاست آن بقیه الله که از عترت پاک بیرون نیست؟ کجاست آن آماده شده برای ریشه کن کردن پشت ستمگران؟ کجاست آن منتظر که چشم

همگان به راه اوست برای درست کردن

1- . اقتباس از: (انَّ الَارض لله یورثها من یشاء من عِباده والعَاقِبه للمُتَّقین(؛ (اعراف: 138).
2- . اقتباس از: (و یَقولون سُبحان رَبِّنا اِن کان وعدُ ربِّنا لَمفعولاً(؛ (اسراء: 108).
3- . (و لَن یُخلِف اللهُ وَعدَه(؛ (حج: 47).

کژی و ناراستی؟ کجاست آن امیدگاه برای ازبین بردن ستم و کینه توزی؟

آیندۀ بشریت و ر ه آورد ظهور حضرت مهدی

اَیْنَ الْمُدَّخَرُ لِتَجْدیدِ الْفَرائِضِ و َالسُّنَنِ؟ اَیْنَ الْمُتَخَیَّرُ لِإِعادَهِ الْمِلَّهِ وَالشَّریعَهِ؟ اَیْنَ الْمُؤَمَّلُ لِإِحْیاءِ الْکِتابِ وَحُدُودِهِ؟ اَیْنَ مُحْیی مَعالِمِ الدّینِ وَاَهْلِهِ؟ اَیْنَ قاصِمُ شَوْکَهِ الْمُعْتَدینَ؟

کجاست آنکه برای تجدید واجبات و سنّت ها ذخیره شده؟ کجاست آنکه برای برگرداندن دین و آئین گزینش شده؟ کجاست آنکه برای زنده کردن کتاب و حدود آن آرزوها به او بسته شده؟ کجاست آن زنده کنندۀ نشانه های آئین و پیروان آن؟ کجاست درهم شکنندۀ توانایی تجاوزگران؟

اَیْنَ هادِمُ اَبْنِیَهِ الشِّرْکِ وَالنِّفاقِ؟ اَیْنَ مُبیدُ اَهْلِ الْفُسُوقِ وَالْعِصْیانِ؟ اَیْنَ حاصِدُ فُرُوعِ الْغَیِّ وَالشِّقاقِ؟ اَیْنَ طامِسُ اثارِ الزَّیْغِ وَالْأَهْواءِ؟ اَیْنَ قاطِعُ حَبائِلِ الْکِذْبِ وَالْإِفْتِراءِ؟ اَیْنَ مُبیدُ الْعُتاهِ وَالْمَرَدَهِ؟ اَیْنَ مُسْتَأْصِلُ اَهْلِ الْعِنادِ وَالتَّضْلیلِ وَالْإِلْحادِ؟

کجاست ویران کنندۀ بنیان های شرک و دورویی؟ کجاست ازبین برندۀ اهل فسق و گناه و سرکشی؟ کجاست دروکننده شاخه های گمراهی و شکاف؟ کجاست از بین برندۀ اثرهای کژی و هواپرستی؟ کجاست بّرنده ریسمان های دروغ و افترا؟ کجاست نابود کنندۀ سرکشان و طغیانگرها؟ کجاست ریشه کن کنندۀ اهل عناد و لجاجت وگمراهی و شرک؟

اَیْنَ مُعِزُّ الْأَوْلِیاءِ وَمُذِلُّ الْأَعْداءِ؟ اَیْنَ جامِعُ الْکَلِمَهِ عَلَی التَّقْوی؟ اَیْنَ بابُ اللَّهِ الَّذی مِنْهُ یُؤْتی؟ اَیْنَ وَجْهُ اللَّهِ الَّذی اِلَیْهِ یَتَوَجَّهُ الْأَوْلِیاءُ؟ اَیْنَ السَّبَبُ الْمُتَّصِلُ بَیْنَ الْأَرْضِ وَالسَّماءِ؟ اَیْنَ صاحِبُ یَوْمِ الْفَتْحِ وَناشِرُ رایَهِ الْهُدی؟ اَیْنَ مُؤَلِّفُ شَمْلِ الصَّلاحِ وَالرِّضا؟ اَیْنَ الطَّالِبُ بِذُحُولِ الْأَنْبِیاءِ وَاَبْناءِ الْأَنْبِیاءِ؟

کجاست عزت دهنده و پیروز کنندۀ دوستان و خوارکنندۀ دشمنان؟ کجاست هماهنگ کنندۀ سخن برمبنای تقوی؟ کجاست آن درِ خداوندی که آمدن از آن میسّر است؟ کجاست آن وجه و جمال خدا که دوستان به سوی او روی آورند؟ کجاست آن پیونددهندۀ میان زمینیان و آسمانیان؟ کجاست صاحب روز پیروزی و برافراشته کنندۀ پرچم هدایت؟ کجاست فراهم آورندۀ

پراکندگی شایستگی و خشنودی؟ کجاست خواستار خونخواهی پیامبران و فرزندان آنان؟

اَیْنَ الطَّالِبُ بِدَمِ الْمَقْتُولِ بِکَرْبَلاءَ؟ اَیْنَ الْمَنْصُورُ عَلی مَن اعْتَدی عَلَیْهِ وَافْتَری؟ اَیْنَ الْمُضْطَرُّ الَّذی یُجابُ اِذا دَعی؟ اَیْنَ صَدْرُ الْخَلائِقِ ذُوالْبِرِّ وَالتَّقْوی؟ اَیْنَ ابْنُ النَّبِیِّ الْمُصْطَفی وَابْنُ عَلِیٍّ الْمُرْتَضی وَابْنُ خَدیجَةَ الْغَرَّاءِ وَابْنُ فاطِمَةَ الْکُبْری؟ بِأَبی اَنْتَ وَاُمّی وَنَفْسی لَکَ الْوِقاءُ وَالْحِمی.

کجاست خونخواه و کشتهٔ کربلا (1)؟ کجاست آن پیروزمند بر هرکه بر حریم او تجاوز کند و افترا بندد؟ کجاست آن مضطری که هرگاه دعا کند مستجاب می شود؟ کجاست آن صدرنشین آفریدگان دارای نیکوکاری و خویشتن داری؟ کجاست فرزند پیامبر برگزیده و فرزند علیّ مرتضی و فرزند خدیجهٔ نورانی و فرزند فاطمه بزرگوار؟ پدر و مادرم فدای تو، جانم سپر بلای تو و حمایت کنندهٔ تو باد، ای فرزند سروران مقرّب.

یَابْنَ السَّادَهِ الْمُقَرَّبینَ، یَابْنَ النُّجَباءِ الْأَکْرَمینَ، یَابْنَ الْهُداهِ الْمُهْتَدینَ، یَابْنَ الْخِیَرَهِ الْمُهَذَّبینَ، یَابْنَ الْغَطارِفَهِ الْأَنْجَبینَ، یَابْنَ الْخَضارِمَهِ الْمُنْتَجَبینَ، یَابْنَ الْقَماقِمَهِ الْأَکْرَمینَ، یَابْنَ الْأَطائِبِ الْمُعَظَّمینَ الْمُطَهَّرینَ، یَابْنَ الْبُدُورِ الْمُنیرَهِ، یَابْنَ السُّرُجِ الْمُضیئَهِ، یَابْنَ الشُّهُبِ الثَّاقِبَهِ، یَابْنَ الْأَنْجُمِ الزَّاهِرَهِ.

ای فرزند برگزیدگان گرامی، ای زادهٔ راهنمایان راه یافته، ای فرزند شایستگانِ پاکیزه، ای زادهٔ مهتران نجیب، ای زادهٔ رادمردان برگزیده، ای فرزند شخصیت ها و سران بسیار گرامی، ای زادهٔ پاکیزه ترین بزرگان پاک، ای فرزند ماه های تابان، ای زادهٔ چراغ های تابناک، ای فرزند شهاب های نفوذ کننده، ای زادهٔ ستارگان فروزان.

نسب حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف

یَابْنَ السُّبُلِ الْواضِحَهِ، یَابْنَ الْأَعْلامِ اللّائِحَهِ، یَابْنَ الْعُلُومِ الْکامِلَهِ، یَابْنَ السُّنَنِ الْمَشْهُورَهِ، یَابْنَ الْمَعالِمِ الْمَأْثُورَهِ، یَابْنَ الْمُعْجِزاتِ الْمَوْجُودَهِ، یَابْنَ الدَّلائِلِ الْمَشْهُودَهِ، یَابْنَ الصِّراطِ الْمُسْتَقیمِ.

ای فرزند راه های آشکار، ای پسر نشانه های فروزنده، ای فرزند دانش های تمام عیار، ای زادهٔ روش های شناخته شده، ای فرزند نشانه های روایت شده، ای زادهٔ معجزه های موجود، ای فرزند ادّلهٔ مشهود، ای زادهٔ راه راست.

یَابْنَ النَّبَأِ الْعَظیمِ، یَابْنَ مَنْ هُوَ فی اُمِّ الْکِتابِ لَدَی اللَّهِ عَلِیٌّ حَکیمٌ، یَابْنَ الْأیاتِ وَالْبَیِّناتِ، یَابْنَ الدَّلائِلِ الظَّاهِراتِ، یَابْنَ الْبَراهینِ الْواضِحاتِ الْباهِراتِ، یَابْنَ الْحُجَجِ الْبالِغاتِ، یَابْنَ النِّعَمِ السَّابِغاتِ، یَابْنَ طه وَالْمُحْکَماتِ، یَابْنَ یس وَالذَّارِیاتِ، یَابْنَ الطُّورِ وَالْعادِیاتِ، یَابْنَ مَنْ دَنی فَتَدَلّی، فَکانَ قابَ قَوْسَیْنِ اَوْ اَدْنی، دُنُوّاً وَاقْتِراباً مِنَ الْعَلِیِّ الْأَعْلی.

1- . نفی آرای کسانی که انتقام گیری از قاتلان امام حسین را صحیح نمی دانند (مرجئه)، همچنین این عبارات تأیید انتقام گیری به روش صحیح می باشد. (الامدی، ابکار الافکار فی اصول الدین، ج5، ص85).

ای فرزند خبر بزرگ، ای پسر کسی که او در امّ الکتاب و پیشگاه خداوند، علی حکیم است، ای فرزند نشانی ها و روشنگری ها، ای زادهٔ معجزات آشکار، ای فرزند برهان ها و مدرک های روشن و حیرت انگیز، ای زادهٔ حجّت های بالغه، ای فرزند نعمت های سرشار، ای زادهٔ طه و محکمات، ای فرزند یس و ذاریات، ای زادهٔ طور و عادیات، ای فرزند کسی که نزدیک شد و درآویخت، به مانند نزدیکی دو کمان یا نزدیکتر؛ آن نزدیک که تقرب بود از علیّ اعلی.

ندبه بر دوری از امام زمان

لَیْتَ شِعْری اَیْنَ اسْتَقَرَّتْ بِکَ النَّوی؟ بَلْ اَیُّ اَرْضٍ تُقِلُّکَ اَوِالثَّری؟ اَبِرَضْوی اَمْ غَیْرِها اَمْ ذی طُوی؟ عَزیزٌ عَلَیَّ اَنْ اَرَی الْخَلْقَ وَلا تُری؟ وَلا اَسْمَعَ لَکَ حَسیساً وَلا نَجْوی، عَزیزٌ عَلَیَّ اَنْ لا یُحیطَ بی دُونَکَ الْبَلْوی، وَلا یَنالَکَ مِنّی ضَجیجٌ وَلا شَکْوی.

ای کاش می دانستم که دوری، تو را در کجا مستقر کرده؟ یا کدام سرزمین یا خاک، تو را دربرگرفته، آیا در رَضوی یا غیر آن یا در ذی طُوی هستی؟ چه سخت است برایم که همهٔ آفریدگان را ببینم و تو دیده نشوی، و هیچ صدای پنهانی حتی آهسته از تو نشنوم، و گران است برای من که گرفتاری ها بدون من تو را احاطه کند، و از من ناله و شکایتی به تو نرسد.

بِنَفْسی اَنْتَ مِنْ مُغَیَّبٍ لَمْ یَخْلُ مِنَّا، بِنَفْسی اَنْتَ مِنْ نازِحٍ یَنْزَحُ عَنَّا، بِنَفْسی اَنْتَ اُمْنِیَّهُ شائِقٍ یَتَمَنّی، مِنْ مُؤْمِنٍ وَمُؤْمِنَهٍ ذَکَرا فَحَنَّا، بِنَفْسی اَنْتَ مِنْ عَقیدِ عِزٍّ لایُسامی، بِنَفْسی اَنْتَ مِنْ اَثیلِ مَجْدٍ لا یُجاری، بِنَفْسی اَنْتَ مِنْ تِلادِ نِعَمٍ لا تُضاها، بِنَفْسی اَنْتَ مِنْ نَصیفِ شَرَفٍ لا یُساوی.

جانم به فدایت، ای پنهانی که از ما دور نیستی. جان به قربانت، ای دور شده از وطن که از ما دور نشده ای، فدایت شوم. ای آرزوی مشتاقان که هر مرد و زن با ایمان، آرزومندت بوده و با یاد تو ناله می زنند، جانم فدای تو باد. ای رشته عزّتی که برتری بر آن میسّر نیست قربانت گردم. ای بزرگوار سرفراز که همانندی نداری. ای به فدایت، تو از نعمت های دیرینه هستی که هم سنگی نداری. (1) جانم به قربانت ای رمز شرافت که همتایی نداری.

1- . انگیزش معنوی (spiritual motivation): از ابعاد این انگیزه، باورها و اعتقاداتی است که در زندگی معنی و هدف می آفریند (حمدیه، تفکر الهی و بهداشت روانی، ص 40). طلب راه گشایی و پناه جویی امام ازجمله اموری است که سبب تقویت انگیزۀ معنوی می شود و این مصادیق در چندعبارت فوق به صورت پراکنده آمده است؛ اگر نیایشگر با خواندن دعا به مفاهیم آن توجه کند و این عبارات جزء نگرش های وی بشود می تواند انگیزه های معنوی خود را تقویت و تثبیت نماید این امر یعنی تقویت انگیزه معنوی و نگرش سازی با الگوی دعا می تواند در هدفمندی و معنابخشی به مسائل زندگی و مشکلات فردی و سلامت روانی افراد مؤثر باشدنگارنده نمونه این نگرش سازی را بابیماران صعب العلاج مددجویان زندان ومعتادان کارکرده است.

ص:144

دشواری های زمان غیبت

اِلی مَتی اَحارُ فیکَ یا مَوْلایَ؟ وَاِلی مَتی وَاَیَّ خِطابٍ اَصِفُ فیکَ وَاَیَّ نَجْوی؟ عَزیزٌ عَلَیَّ اَنْ اُجابَ دُونَکَ وَاُناغی، عَزیزٌ عَلَیَّ اَنْ اَبْکِیَکَ وَیَخْذُلَکَ الْوَری، عَزیزٌ عَلَیَّ اَنْ یَجْرِیَ عَلَیْکَ دُونَهُمْ ما جَری، هَلْ مِنْ مُعینٍ؟ فَاُطیلَ مَعَهُ الْعَویلَ وَالْبُکاءَ، هَلْ مِنْ جَزُوعٍ؟ فَأُساعِدَ جَزَعَهُ اِذا خَلا، هَلْ قَذِیَتْ عَیْنٌ فَتُسْعِدَها عَیْنی عَلَی الْقَذی؟ هَلْ اِلَیْکَ یَابْنَ اَحْمَدَ سَبیلٌ فَتُلْقی؟ هَلْ یَتَّصِلُ یَوْمُنا مِنْکَ بِعِدَهٍ فَنَحْظی؟ مَتی نَرِدُ مَناهِلَکَ الرَّوِیَّهَ فَنَرْوی؟

تا کی سرگشته و حیران تو باشم مولای من تا کی؟ با چه کلام و زبانی تو را بستایم و چگونه رازی در میان بگذارم؟ چه سخت است برایم که از غیر تو پاسخ شنوم و هم سخن گردم، بسیار دشوار است که برای تو اشک بریزم و مردم تو را واگذارند، گران است برایم آنچه بر تو می گذرد و بر دیگران نمی گذرد.

آیا یار و یاوری هست که با وی شیون و گریهٔ طولانی را سر بدهم؟ آیا ناله کننده ای هست که به ناله های او درحال تنهایی یاریش کنم؟ آیا چشم خار وخاشاک رفته ای هست که چشم من در ناراحتی آن یاری کند؟ آیا ای فرزند احمد، راهی به سوی تو هست که ملاقاتی با تو صورت گیرد؟ آیا این روز ما به وعده ای از شما می رسد که دیدار جمالت بهره مند گردیم؟

مَتی نَنْتَفِعُ مِنْ عَذْبِ مائِکَ؟ فَقَدْ طالَ الصَّدی، مَتی نُغادیکَ وَنُراوِحُکَ فَنُقِرُّ عَیْناً؟ مَتی تَرانا وَنَریکَ وَقَدْ نَشَرْتَ لِواءَ النَّصْرِ تُری؟

چه زمانی وارد چشمه های سیراب کننده می شویم تا سیراب گردیم؟ چه زمانی از آب گوارای [ظهور] تو بهره مند می شویم، [زیرا] تشنگی به درازا کشید؟ کی شود بامدادان و شامگاهان با تو باشیم تا دیده به دیدارت روشن کنیم؟ چه روزگاری شما ما را می بینید و ما شما را دیدار می کنیم، [روزی] که پرچم پیروزی را برافرشته ای و نمایان شده ای؟

آثار و نتایج ظهور

اَترانا نَحُفُّ بِکَ وَاَنْتَ تَأُمُّ الْمَلَاَ؟ وَقَدْ مَلَأْتَ الْأَرْضَ عَدْلاً وَاَذَقْتَ اَعْدائَکَ هَواناً وَعِقاباً، وَاَبَرْتَ الْعُتاهَ

وَجَحَدَهَ الْحَقِّ وَقَطَعْتَ دابِرَ الْمُتَكَبِّرينَ وَاجْتَثَثْتَ اُصُولَ الظّالِمينَ، وَنَحْنُ نَقُولُ اَلْحَمْدُ للَّهِ رَبِّ الْعالَمينَ.

آیا می شود ما را ببینی که پیرامونت را گرفته ایم و شما رهبری مردم را به دست گرفته ای و زمین را از عدل و داد پر کرده ای، و دشمنانت را خواری و عقاب چشانده ای، و سرکشان و منکران حق را نابود کرده ای، و کبرورزان را ریشه کن نموده ای، و ستمگران را از بیخوبن برانداخته ای؛ (1) می گوییم سپاس مخصوص پروردگار جهانیان است.

اَللَّهُمَّ اَنْتَ كَشّافُ الْكُرَبِ وَالْبَلْوى، وَاِلَيْکَ اَسْتَعْدى فَعِنْدَکَ الْعَدْوى، وَاَنْتَ رَبُّ الْأخِرَهِ وَالدُّنْيا، فَاَغِثْ يا غِياثَ الْمُسْتَغيثينَ، عُبَيْدَکَ الْمُبْتَلى، وَاَرِهِ سَيِّدَهُ يا شَديدَ الْقُوى، وَاَزِلْ عَنْهُ بِهِ الْأَسى وَالْجَوى، وَبَرِّدْ غَليلَهُ يا مَنْ عَلَى الْعَرْشِ اسْتَوى، وَمَنْ اِلَيْهِ الرُّجْعى وَالْمُنْتَهى.

بارالها! تو برطرف کنندۀ غم ها و گرفتاری ها هستی و شکایت پیش تو آرم. [زیرا] دادخواهی نزد توست، و تو پروردگار دنیا و آخرتی؛ پس ای فریادرس پناهندگان، بنده کوچک گرفتار را پناه ده، ای بسیار قدرتمند، آقا و مولایش را به او نشان ده و بنمایان، و به وسیلۀ او اندوه و سوز دل را از وی برطرف نما.

ای کسی که بر عرش استواری، (2) سوز تشنگی را خنک گردان، ای کسی که بازگشت و سرانجام کار به سوی اوست.

اَللَّهُمَّ وَنَحْنُ عَبيدُکَ التّائِقُونَ اِلى وَلِيِّکَ الْمُذَكِّرِ بِکَ وَبِنَبِيِّکَ خَلَقْتَهُ لَنا عِصْمَةً وَمَلاذاً، وَاَقَمْتَهُ لَنا قِواماً وَمَعاذاً، وَجَعَلْتَهُ لِلْمُؤْمِنينَ مِنّا اِماماً، فَبَلِّغْهُ مِنّا تَحِيَّةً وَسَلاماً، وَزِدْنا بِذلِکَ يارَبِّ اِكْراماً، وَاجْعَلْ مُسْتَقَرَّهُ لَنا مُسْتَقَرّاً وَمُقاماً، وَاَتْمِمْ نِعْمَتَکَ بِتَقْديمِکَ اِيّاهُ اَمامَنا حَتّى تُورِدَنا جِنانَکَ وَمُرافَقَةَ الشُّهَداءِ مِنْ خُلَصائِکَ.

1- . کاراکتر بی اخلاق (Amoral character): افرادی که در تربیت آنها اصول و مفاهیم اخلاقی محکمی به کار نرفته تنها به منافع خویش توجه کرده و نوع دوستی آنان به خاطر منفعت خودشان می باشد، معمولا چنین افرادی اضطراب، پشیمانی، احساس گناه و تنبیه نسبت به رفتار خود

ندارند و بالعکس معمولاً از خود رفتارهای شرارت آمیزی برای خنثی کردن تنبیه ازسوی محیط و دیگران بروز می دهند که این رفتار در قالب سرکشی و ستمگری بروز می نماید (شاملو، بهداشت روانی، ص 192). این منش در دیدگاه امام مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف وهمه پیشوایان دینی مذموم است و برای از بین بردن این ناهنجاری به همراه تلاش از خدا در قالب دعا یاری می جوید؛ بنابراین دعا نوعی تذکر به رفتار زشت است که نیایشگر با خواندن و تدبر درآن می تواند متنبه شود وبا توسل به خدا و ائمه می تواند در بازسازی خود موفق شود که این امر در رفتار درست بروز پیدا می کند.

2- . (الرَّحمن عَلَی العَرشِ استَوی(؛ (طه: 5).

خداوندا! ما بندگان کوچک تو و مشتاق ولیّ تو هستیم که یادآور تو و پیامبر توست که او را برای ما نگهبان و پناهگاه آفریدی، و او را برای ما پشتوانه و پناهگاه نمودی، و برای مؤمنان از ما امام و پیشوا قرار دادی، پس تحیّت و درود ما را به وی برسان؛ خدایا، بدین وسیله، کرامت ما را افزون گردان، و قرارگاه او را جایگاه و پایگاهِ قرار ده، و با پیشوا قراردادن او نعمتت را بر ما تمام گردان، تا ما را به بهشت خود وارد فرموده و با شهیدان با اخلاصت همنشین گردانی.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وآلِ مُحَمَّدٍ وَصَلِّ عَلی جَدِّهِ مُحَمَّدٍ رَسُولِکَ السَّیِّدِ الأَکْبَرِ وَعَلی اَبیهِ السَّیِّدِ الأَصْغَرِ وَجَدَّتِهِ الصِّدّیقَهِ الْکُبْری فاطِمَهَ بِنْتِ مُحَمَّدٍ صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْهِ وَالِهِ، وَعَلی مَنِ اصْطَفَیْتَ مِنْ ابائِهِ الْبَرَرَهِ، وَعَلَیْهِ اَفْضَلَ وَاَکْمَلَ وَاَتَمَّ وَاَدْوَمَ وَاَکْثَرَ وَاَوْفَرَ ما صَلَّیْتَ عَلی اَحَدٍ مِنْ اَصْفِیائِکَ وَخِیَرَتِکَ مِنْ خَلْقِکَ. وَصَلِّ عَلَیْهِ صَلوهً لا غایَهَ لِعَدَدِها وَلا نِهایَهَ لِمَدَدِها وَلا نَفادَ لِأَمَدِها.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و بر جد محمد و پیامبر تو، بزرگترین سرور، و بر پدر او سرور کوچکتر، و بر بزرگ مادرش صدیقهٔ کبری، فاطمه دخت محمد درود فرست، درود بر وی و خاندانش، و بر نیاکان نیکوکارش که برگزیده توست، و بر خود او؛ برترین کامل ترین، تمام ترین، جاویدترین، بیشترین و فزون ترین درودی که بر یکی از برگزیدگان و منتخبان آفریده ات فرستاده ای، و بر او درود فرست درودی که شماره اش نامحدود و گسترش آن بی پایان و زمان آن بی انتهاست.

اهمیت و آثار تربیتی و معنوی دعا

اَللّٰهُمَّ وَاَقِمْ بِهِ الْحَقَّ وَاَدْحِضْ بِهِ الْباطِلَ وَاَدِلْ بِهِ اَوْلِیائَکَ وَاَذْلِلْ بِهِ اَعْدائَکَ وَصِلِ اللّٰهُمَّ بَیْنَنا وَبَیْنَهُ وُصْلَهً تُؤَدّی اِلی مُرافَقَهِ سَلَفِهِ وَاجْعَلْنا مِمَّنْ یَأْخُذُ بِحُجْزَتِهِمْ وَیَمْکُثُ فی ظِلِّهِمْ، وَاَعِنّا عَلی تَأْدِیَهِ حُقُوقِهِ اِلَیْهِ وَالْإِجْتِهادِ فی طاعَتِهِ وَاجْتِنابِ مَعْصِیَتِهِ، وَاَمْنُنْ عَلَیْنا بِرِضاهُ، وَهَبْ لَنا رَأْفَتَهُ وَرَحْمَتَهُ وَدُعائَهُ وَخَیْرَهُ، ما نَنالُ بِهِ سَعَهً مِنْ رَحْمَتِکَ وَفَوْزاً عِنْدَکَ.

خداوندا! به وجود او حق را پابرجا و باطل را نابود گردان، و دوستانت را با او پیروز و دشمنانت را به وسیلهٔ او خوارگردان، خدایا میان ما و او پیوندی برقرار نما، چونان پیوندی که به همنشینی نیاکانش بینجامد، و ما را از کسانی قرار ده که بر دامان آنان چنگ می زنند و در سایهٔ آنها درنگ می

کنند، ما را یاری فرما. تا حقوق او را ادا نموده و در فرمان برداریش کوشش داشته و از نافرمانیش دور باشیم و بر ما منّت گذار که خشنودی او را به دست آوریم، و رأفت و مهربانی و دعا و خیر

و برکت او را بر ایمان کرم فرما، تا آنجا که به وسیلۀ او به رحمت پهناورت برسیم و نزد تو رستگار باشیم.

وَاجْعَلْ صَلوتَنا بِهِ مَقبُولَةً وَذُنُوبَنا بِهِ مَغْفُورَةً وَدُعائَنا بِهِ مُسْتَجاباً. وَاجْعَلْ اَرْزاقَنا بِهِ مَبْسُوطَةً وَهُمؤمنا بِهِ مَكْفِيَّةً وَحَوائِجَنا بِهِ مَقْضِيَّةً وَاَقْبِلْ اِلَيْنا بِوَجْهِكَ الْكَريمِ.

و به برکت او نماز ما را قبول، و گناهان ما را آمرزیده، و دعای ما را مستجاب فرما، و به برکت او روزی ما را گسترده و غصه هایمان را برطرف شده، و نیازمندی های ما را برآورده بگردان و با وجه کریم خویش بر ما توجّه کن.

وَاقْبَلْ تَقَرُّبَنا اِلَيْكَ وَانْظُرْ اِلَيْنا نَظْرَةً رَحيمَةً نَسْتَكْمِلُ بِهَا الْكَرامَةَ عِنْدَكَ. ثُمَّ لا تَصْرِفْها عَنَّا بِجُودِكَ وَاسْقِنا مِنْ حَوْضِ جَدِّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَالِهِ بِكَاْسِهِ، وَبِيَدِهِ رَيّاً رَوِيّاً هَنيئاً سائِغاً لا ظَمَأَ بَعْدَهُ يا اَرْحَمَ الرَّاحِمينَ.

و تقرّب ما را به درگاهت بپذیر، و با نظر رحمت بر ما نظر افکن تا نزد تو به کرامت کامل برسیم، سپس با بخشش خود، آن نگاه را از ما برمگردان، و ما را از حوض جدّ او که درود خدا بر او و خاندانش باد، با دست او و جام او سیراب گردان، سیراب شدنی سرشار و گوارا و نوش جان، که هرگز پس از آن تشنگی نباشد، ای مهربان ترین مهربانان.

نیایش بیست وهشتم: برای رسیدن به آرزوها

اَللَّهُمَّ رَبَّ النُّورِ الْعَظیمِ وَرَبَّ الْكُرْسِیِّ الرَّفیعِ وَرَبَّ الْبَحْرِ الْمَسْجُورِ وَمُنْزِلَ التَّوْراهِ وَالْإِنْجیلِ وَرَبَّ الظِّلِّ وَالْحَرُورِ وَمُنْزِلَ الزَّبُورِ وَالْقُرْآنِ الْعَظیمِ، وَرَبَّ الْمَلائِكَهِ الْمُقَرَّبینَ وَالْأَنْبِیاءِ الْمُرْسَلینَ، اَنْتَ اِلهُ مَنْ فِی السَّماءِ وَاِلهُ مَنْ فِی الْأَرْضِ لا اِلهَ فیهِما غَیْرُكَ وَاَنْتَ جَبَّارُ مَنْ فِی السَّماءِ وَجَبَّارُ مَنْ فِی الْأَرْضِ لاجَبَّارَ فیهِما غَیْرُكَ وَاَنْتَ خالِقُ مَنْ فِی السَّماءِ وَخالِقُ مَنْ فِی الْأَرْضِ لا خالِقَ فیهِما غَیْرُكَ وَاَنْتَ حَكَمُ مَنْ فِی السَّماءِ وَحَكَمُ مَنْ فِی الْأَرْضِ لا حَكَمَ فیهِما غَیْرُكَ.

خداوندا! ای پروردگار فروغ بزرگ و خدای کریمی رفیع و خدای دریای آکنده، و فرو فرستندهٔ تورات و انجیل و زبور، و خدای سایه و گرما، و نازل کنندهٔ قرآن بزرگ، و پروردگار فرشتگان مقرّب و پیامبران و رسولان. تو خدای آنچه در آسمان و خدای آنچه در زمین هست می باشی در آن دو معبودی جز تو نیست؛ و تو فرمانروای هرکه در آسمان و زمین هست می باشی، و در آن دو جز تو فرمانروایی نیست؛ و تو آفریدگار هرچه در آسمان و زمین هست می باشی، و جز تو آفریدگاری در آنها نیست؛ و تو داور آنچه در آسمان و آنچه در زمین هست می باشی، و در آن دو داوری جز تو نیست.

درخواست گسترش رزق و رفع غم

اَللَّهُمَّ اِنّی اَسْئَلُكَ بِوَجْهِكَ الْكَریمِ وَبِنُورِ وَجْهِكَ الْمُنیرِ وَمُلْكِكَ الْقَدیمِ، یا حَیُّ یا قَیُّومُ. اَسْئَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذی اَشْرَقَتْ بِهِ السَّمواتُ وَالْأَرَضُونَ وَبِاسْمِكَ الَّذی یَصْلُحُ عَلَیْهِ الْأَوَّلُونَ وَالْآخِرُونَ یا حَیّاً قَبْلَ كُلِّ حَیٍّ وَیا حَیّاً بَعْدَ كُلِّ حَیٍّ وَیا حَیّاً حینَ لا حَیَّ وَیا مُحْیِیَ الْمَوْتی، وَیا حَیُّ لا اِلهَ اِلاَّ اَنْتَ یا حَیُّ یا قَیُّومُ. اَسْئَلُكَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَارْزُقْنی مِنْ حَیْثُ اَحْتَسِبُ وَمِنْ حَیْثُ لا اَحْتَسِبُ رِزْقاً واسِعاً حَلالاً طَیِّباً وَاَنْ تُفَرِّجَ عَنّی كُلَّ غَمٍّ وَهَمٍّ وَاَنْ تُعْطِیَنی ما اَرْجُوهُ وَآمُلُهُ اِنَّكَ عَلی كُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ.

خداوندا! از تو می خواهم به برکت سیمای کریمانه ات، و به فروغ جمال فروزان و روشنگرت و فرمانروایی دیرینه ات، ای زندهٔ ازلی و ابدی.

از تو می خواهم به آن نامی که آسمان ها و زمین ها به برکت آن روشن شدند و به آن نامی که پیشینیان و پسینیان با آن اصلاح می شوند؛ ای زندهٔ پیش از هر زنده، ای زندهٔ پس از هر زنده، ای زنده آنگاه که زنده ای وجود ندارد، ای زنده کنندهٔ مردگان، ای زنده ای که جز تو معبودی

نیست، ای زندهٔ جاویدان.

از تو می خواهم که بر محمد و خاندانش درود فرستی، و از جایگاهی که حساب می کنم و از جایی که روی آن حساب نمی کنم روزی گسترده، حلال و پاکیزه نصیبم گردانی، و غم و همهٔ اندوهم را از من برطرف نمایی، و آنچه را که امیدوارم و آرزومندم عطا فرمایی، همانا تو بر هر کار توانایی.

نیایش بیست و نهم: دعای هر شب ماه رمضان معروف به «دعای افتتاح»

ضرورت ستایش در ابتدای دعا

اَللّهُمَّ اِنّی اَفْتَتِحُ الثَّناءَ بِحَمْدِکَ وَاَنْتَ مُسَدِّدٌ لِلصَّوابِ بِمَنِّکَ وَاَیْقَنْتُ اَنَّکَ اَنْتَ اَرْحَمُ الرّاحِمینَ فی مَوْضِعِ الْعَفْوِ وَالرَّحْمَهِ وَاَشَدُّ الْمُعاقِبینَ فی مَوْضِعِ النَّکالِ وَالنَّقِمَهِ وَاَعْظَمُ الْمُتَجَبِّرینَ فی مَوْضِعِ الْکِبْریاءِ وَالْعَظَمَهِ. اَللّهُمَّ اَذِنْتَ لی فی دُعائِکَ وَمَسْئَلَتِکَ، فَاسْمَعْ یا سَمیعُ مِدْحَتی، وَاَجِبْ یا رَحیمُ دَعْوَتی، وَاَقِلْ یا غَفُورُ عَثْرَتی، فَکَمْ یا اِلهی مِنْ کُرْبَهٍ قَدْ فَرَّجْتَها وَهُمُومٍ قَدْ کَشَفْتَها وَعَثْرَهٍ قَدْ اَقَلْتَها وَرَحْمَهٍ قَدْ نَشَرْتَها وَحَلْقَهِ بَلاءٍ قَدْ فَکَکْتَها.

خداوندا! من ستایش تو را با سپاس تو آغاز می نمایم، و تو با بخشش خود راه درست را استوار می نمایی، و باور دارم در جایگاه گذشت و مهربانی، مهربان ترین مهربانانی، و برای عبرت آموزی و انتقام، سخت ترین مجازات کنندگانی، و در جایگاه بزرگی و بزرگواری، بزرگترین فرمان روایانی. خداوندا! به مقام نیایش و درخواست از درگاهت مرا اجازه فرمودی، پس ای شنوا ستایشم را بشنو، ای مهربان نیایشم را اجابت نما، ای آمرزندۀ لغزش مرا درگذر. خدایا چه بسیار است اندوهی که برطرف ساختی، و غصه هایی که برداشتی، و لغزشی که نادیده گرفتی، و مهربانی که گسترش دادی، و زنجیر گرفتاری که باز کردی.

اَلْحَمْدُ للّهِ الَّذی لَمْ یَتَّخِذْ صاحِبَهً وَلا وَلَداً وَلَمْ یَکُنْ لَهُ شَریکٌ فی الْمُلْکِ وَلَمْ یَکُنْ لَهُ وَلِیٌّ مِنَ الذُّلِّ وَ کَبِّرْهُ تَکْبیراً اَلْحَمْدُ للّهِ بِجَمیعِ مَحامِدِهِ کُلِّها عَلی جَمیعِ نِعَمِهِ کُلِّها. اَلْحَمْدُ للّهِ الَّذی لا شَریکَ لَهُ فی خَلْقِهِ وَلا شَبیهَ لَهُ فی عَظَمَتِهِ.

سپاس برای خداوندی است که همسر و فرزند نگرفته، در فرمانروایی شریکی نداشته، او را از رهگذر ناتوانی، مددکاری نبوده؛ پس او را بسیار بزرگ دار. سپاس از آن خداوند است بر همۀ ستودنی هایش و بر همۀ نعمت هایش. سپاس از آن خداوندی است که در آفرینش شریک در بزرگیش همانند نداشته؛ سپاس خدای را که فرمان او (1)

1- . شکر ((grace متخصصان معنوی شکر رایک الگوی مثبت ویک حالت روان شناختی میدانندکه منجربه قدردانی شده ویکی از اصول روان درمانی دینی است که غالباً منجر به برقراری رابطه ای آگاهانه با زندگی معنوی و رسیدن به حالت شکرگزاری دربرابر خداوند و قوانین خلقت می گردد (کلانتری، معنویت و روان شناسی مثبت، ص 52). این امر (شکر) در حوزه درمان به عنوان عامل بازگشت به سلامتی اثردارد. ما معتقدیم هنگام خواندن دعا اگر توجه به مفاهیم و تکرار واژه داشته باشیم و با دعا مأنوس شویم و آموزه های آن را باور کنیم در ارتقای سلامت ما مؤثر است؛ زیرا حضرت در غالب دعاها واین دعا مکرر لفظ شکر را به کار برده نیایشگرمیتواند با خواندن دعا، والگوگیری از آن شکرگزاری راجزء نگرش خود سازد و اگر توجه او به سپاس و شکر بیشتر شود طبق تحقیقات انجام شده، براساس نظر متخصصان سایکونورایمونولوژی، این نگرش مثبت (شکرگزاری واقعی) در سلامت جسم مؤثر است و طبق نظر روان شناسان به عنوان مثبت نگری در روان مؤثر خواهد بود.

اَلْحَمْدُ للَّهِ الْفاشی فِی الْخَلْقِ اَمْرُهُ وَ حَمْدُهُ، اَلظَّاهِرِ بِالْکَرَمِ مَجْدُهُ، اَلْباسِطِ بِالْجُودِ یَدَهُ، اَلَّذی لا تَنْقُصُ خَزائِنُهُ، وَلا تَزیدُهُ کَثْرَةُ الْعَطاءِ اِلاَّ جُوداً وَ کَرَماً، اِنَّهُ هُوَ الْعَزیزُ الْوَهَّابُ.اَللَّهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ قَلیلاً مِنْ کَثیرٍ مَعَ حاجَةٍ بی اِلَیْهِ عَظیمَةٍ وَغِناکَ عَنْهُ قَدیمٌ وَ هُوَ عِنْدی کَثیرٌ وَهُوَ عَلَیْکَ سَهْلٌ یَسیرٌ.

و سپاس او در آفرینش آشکار است، بزرگواریش با کرم پدیدار گشته، دست عنایتش با بخشش گسترده گردیده، گنجینه هایش کم نگردد، و زیادی بخشش برای او جز جود و کرامت نیفزاید؛ همانا او عزیز و پیروز و بخشنده است.

خداوندا، اندکی از امور بسیار را از تو می خواهم، با آنکه نیازم به آن زیاد است و تو از دیرباز از آن بی نیاز بودی، همان اندک نزد من بسیار است؛ ولی آن برای تو سهل و آسان است.

بردباری پروردگار دربرابر جهل بنده

اَللَّهُمَّ اِنَّ عَفْوَکَ عَنْ ذَنْبی وَتَجاوُزَکَ عَنْ خَطیئَتی وَصَفْحَکَ عَنْ ظُلْمی وَسِتْرَکَ عَلی قَبیحِ عَمَلی وَحِلْمَکَ عَنْ کَثیرِ جُرْمی عِنْدَ ما کانَ مِنْ خَطَأی وَعَمْدی اَطْمَعَنی فی اَنْ اَسْئَلَکَ ما لا اَسْتَوْجِبُهُ مِنْکَ، اَلَّذی رَزَقْتَنی مِنْ رَحْمَتِکَ وَاَرَیْتَنی مَنْ قُدْرَتِکَ وَعَرَّفْتَنی مِنْ اِجابَتِکَ، فَصِرْتُ اَدْعُوکَ امِناً. وَاَسْئَلُکَ مُسْتَأنِساً، لا خائِفاً وَلا وَجِلاً مُدِلاًّ عَلَیْکَ فِیما قَصَدْتُ فیهِ اِلَیْکَ، فَاِنْ اَبْطَأَ عَنّی عَتَبْتُ بِجَهْلی عَلَیْکَ، وَلَعَلَّ الَّذی اَبْطَأَ عَنّی هُوَ خَیْرٌ لی، لِعِلْمِکَ بِعاقِبَهِ الْأُمُورِ. فَلَمْ اَرَ مَوْلاً کَریماً اَصْبَرَ عَلی عَبْدٍ لَئیمٍ مِنْکَ عَلَیَّ. یا رَبِّ اِنَّکَ تَدْعُونی فَاُوَلّی عَنْکَ وَتَتَحَبَّبُ اِلَیَّ فَاَتَبَغَّضُ اِلَیْکَ وَتَتَوَدَّدُ اِلَیَّ فَلا اَقْبَلُ مِنْکَ کَاَنَّ لِیَ التَّطَوُّلَ عَلَیْکَ فَلَمْ یَمْنَعْکَ ذلِکَ مِنَ الرَّحْمَهِ لی وَالْإِحْسانِ اِلَیَّ وَالتَّفَضُّلِ عَلَیَّ بِجُودِکَ وَکَرَمِکَ فَارْحَمْ عَبْدَکَ الْجاهِلَ وَجُدْ عَلَیْهِ بِفَضْلِ اِحْسانِکَ اِنَّکَ جَوادٌ کَریمٌ.

خداوندا! همانا آمرزش از گناهم و گذشت از خطایم و چشم پوشی از ستمکاریم و پرده پوشی از زشتکاریم و بردباری از گناهِ بسیارم آنگاه که اشتباه و عمد انجام دادم، مرا به طمع واداشته تا

اینکه از تو چیزی بخواهم که شایستگی اش را ندارم، همان که از مهربانیت روزیم گردانیدی و از تواناییت نشانم دادی و پذیرا بودنت را به من شناساندی؛ پس چنان گشتم که تو را با آرامش می خوانم.

و با انس و همدمی بدون ترس و هراس از تو درخواست می کنم و بر آنچه قصد کردم برای تو دلیل می آوردم؛ پس حاجتم دیر برآورده شد و از روی نادانی سرزنش کردم و شاید آنچه سبب دیر برآورده شدن [حاجتم] بوده، برایم بهتر بوده چون تو به سرانجام کارها دانایی. (1) پس هیچ مولای بزرگواری را ندیده ام که بر بندهٔ پستی مانند من بردبارتر باشد.

پروردگارا! تو مرا می خوانی [و] من از تو روی می گردانم، تو اظهار دوستی می نمایی و من دشمنی می ورزم، ابراز محبّت می کنی من نمی پذیرم، گویا من منّت بر تو دارم، [اما] این [اشتباهات] مانع مهربانی و احسان و افزودن تو با بخشش و کرمت برایم نشده، پس بر این بندهٔ نادان مهربان باش و با احسانِ افزونت او را ببخشا؛ همانا تو بخشنده و کریمی.

روش دعا و نیایش

اَلْحَمْدُ للَّهِ مالِكِ الْمُلْكِ مُجْرِى الْفُلْكِ مُسَخِّرِ الرِّياحِ فالِقِ الْإِصْباحِ، دَيَّانِ الدّينِ رَبِّ الْعالَمينَ اَلْحَمْدُ للَّهِ عَلى حِلْمِهِ بَعْدَ عِلمِهِ، وَالْحَمْدُ للَّهِ عَلى عَفْوِهِ بَعْدَ قُدْرَتِهِ، وَالْحَمْدُ للَّهِ عَلى طُولِ اَناتِهِ فى غَضَبِهِ، وَهُوَ قادِرٌ عَلى ما يُريدُ. اَلْحَمْدُ للَّهِ خالِقِ الْخَلْقِ، باسِطِ الرِّزْقِ فالِقِ الْإِصْباحِ، ذِى الْجَلالِ وَالْإِكْرامِ وَالْفَضْلِ وَالْإِنْعامِ اَلَّذى بَعُدَ فَلا يُرى وَقَرُبَ فَشَهِدَ النَّجْوى، تَبارَكَ وَتَعالى.اَلْحَمْدُ للَّهِ الَّذى لَيْسَ لَهُ مُنازِعٌ يُعادِلُهُ وَلا شَبيهٌ يُشاكِلُهُ وَلا ظَهيرٌ يُعاضِدُهُ، قَهَرَ بِعِزَّتِهِ الْأَعِزَّاءَ، وَتَواضَعَ لِعَظَمَتِهِ الْعُظَماءُ، فَبَلَغَ بِقُدْرَتِهِ ما يَشاءُ.اَلْحَمْدُ

1- . بهداشت روانی (Mental health): بهداشت از دو کلمه به، داشت تشکیل شده به معنی نیکو نگه داشتن، بهداشت روان یعنی اموری که می تواند روان ما را نیکو نگه دارد (شهیدی، اصول و مبانی بهداشت روانی، ص8). از اصول آن، شناختن قدرت و شایستگی و محدودیت های خود و دیگران است. به عبارت اگر دیگر فرد، واقع بینی پیدا کند، این امر در تحقق بهداشت روان وی مؤثر می باشد (میلانی فر، بهداشت روانی، ص

63) آنچه در عبارات این دعا آمده (قبول گناه و عجز خود و مصلحت در تأخیر اجابت دعا....)اگر الگوی فکری نیایشگر با خواندن و باور آن شکل گیرد نیایشگرمی تواند، واقع بینی مثبت به موضوعات متعدد را در خود تثبیت نماید و با رعایت اصول دیگر به سلامت روان دست یابد. البته موضوعات انتخاب شده بصورت کلید واژه مطرح شده و برای تبیین و فرایند اثربخشی آنها نیاز به توضیح بیشتری داریم که در کتب دیگر نویسنده مانند مجموعه کتب مراقبت معنوی ویژه بیماران به برخی از آنها پرداخته شده است.

للَّهِ الَّذی یُجیبُنی حینَ اُنادیهِ وَیَسْتُرُ عَلَیَّ کُلَّ عَوْرَهٍ وَاَنَا اَعْصیهِ، وَ یُعَظِّمُ النِّعْمَهَ عَلَیَّ فَلا اُجازیهِ، فَکَمْ مِنْ مَوْهِبَهٍ هَنیئَهٍ قَدْ اَعْطانی، وَعَظیمَهٍ مَخُوفَهٍ قَدْ کَفانی، وَبَهْجَهٍ مُونِقَهٍ قَدْ اَرانی، فَاُثْنی عَلَیْهِ حامِداً وَاَذْکُرُهُ مُسَبِّحاً.

سپاس مخصوص خداوندی است، فرمانروای هستی، روان کنندهٔ کشتی ها، رام کنندهٔ بادها، شکافندهٔ سپیده دم، جزا دهندهٔ روز جزا و پروردگار جهانیان است.

سپاس مخصوص خداوند است بر بردباریش پس از دانستنش، سپاس مخصوص خداوند است بر بخشش او پس از توانمندیش، سپاس مخصوص خداوند است بر بردباری بلندش به هنگام خشمش و او بدانچه اراده فرماید توانا است.

سپاس مخصوص خداوند است آفریدگار آفریدگان، گسترانندهٔ روزی، شکافندهٔ سپیده دم، [خدایی که] صاحب شکوه و بزرگواری، و افزونی و انعام است؛ آن خدایی که دور شده پس دیده نمی شود، و نزدیک شده پس گواه رازونیاز و سخنان پنهانی است، او با برکت و بلندمرتبه است.

سپاس مخصوص خداوندی که برای او ستیزه گری نیست که با او بردباری کند، همانندی نیست که با او همگونی کند، و پشتیبانی نیست که مددکار او باشد، با عزّت خود عزیزان را مقهور ساخته، و بزرگان دربرابر عظمتش فروتن شده، و با تواناییش بر هرچه خواهد رسیده.

اخلاص در دعا

سپاس مخصوص خدایی است که هرگاه او را بخوانم پاسخ می دهد، و هر بدی را برایم می پوشاند؛ درحالی که او را نافرمانی می کنم، و نعمت بزرگ بر من می بخشد و من سپاسگزارش نیستم؛ پس چقدر بخشش های گوارایی که برایم عطا فرموده، و بزرگ هول و ترسی که از من دفع نموده، و شادی های دل انگیز که بر من نشان داده؛ پس من هم با ستایش ثناگویش هستم، و او را به پاکی و منزّه بودن یاد می کنم.

اَلْحَمْدُ للَّهِ الَّذی لا یُهْتَکُ حِجابُهُ وَلا یُغْلَقُ بابُهُ وَلا یُرَدُّ سائِلُهُ وَلا یُخَیَّبُ امِلُهُ. اَلْحَمْدُ للَّهِ الَّذی یُؤْمِنُ الْخائِفینَ وَیُنَجِّی الصَّالِحینَ وَیَرْفَعُ الْمُسْتَضْعَفینَ وَیَضَعُ

الْمُسْتَكْبِرِينَ وَ يُهْلِكُ مُلُوكاً وَيَسْتَخْلِفُ آخَرِينَ. وَالْحَمْدُ لِلّهِ قاصِمِ الجَبَّارِينَ، مُبيرِ الظَّالِمِينَ، مُدْرِكِ الْهارِبِينَ، نَكالِ الظَّالِمِينَ، صَريخِ الْمُسْتَصْرِخِينَ، مَوْضِع ِ حاجاتِ الطَّالِبِينَ، مُعْتَمَدِ الْمُؤْمِنِينَ.

سپاس مخصوص خدایی که پردهٔ او دریده نشود، درگاهش بسته نشود، نیازمند او رد نشود،

آرزومند او محروم نگردد. (1) سپاس مخصوص خداوندی که بیم ناکان را می بخشد، شایستگان را نجات می دهد، بیچارگان را بلند می گرداند، کبرورزان را پایین می اندازد، فرمانروایان را می میراند و دیگران را برجای آن ها می نشاند. و ستایش خدایی را که درهم کوبندهٔ سرکشان، نابود کنندهٔ ستمگران، دریابندهٔ گریزندگان، عبرت دهندهٔ ستمکاران، فریادرس فریادخواهان، جایگاه نیازهای درخواست کنندگان و تکیه گاه مؤمنان است.

درک عظمت الهی

اَلْحَمْدُ للَّهِ الَّذی مِنْ خَشْیَتِهِ تَرْعَدُ السَّماءُ وَ سُكَّانُها وَتَرْجُفُ الْأَرْضُ وَعُمَّارُها وَتَمُوجُ الْبِحارُ وَمَنْ یَسْبَحُ فی غَمَراتِها. اَلْحَمْدُ للَّهِ الَّذی هَدانا لِهذا وَما كُنَّا لِنَهْتَدِیَ لَوْلا اَنْ هَدانَا اللَّهُ.اَلْحَمْدُ للَّهِ الَّذی یَخْلُقُ وَلَمْ یُخْلَقْ وَیَرْزُقُ وَلا یُرْزَقُ وَیُطْعِمُ وَلا یُطْعَمُ وَیُمیتُ الْأَحیاءَ وَیُحْیِی الْمَوْتی وَهُوَ حَیٌّ لا یَمُوتُ، بِیَدِهِ الْخَیْرُ، وَهُوَ عَلی كُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ.

سپاس مخصوص خداوندی که آسمان و ساکنانش از بیم او به لرزه افتند و زمین و آبادکنندگانش می لرزند، و دریاها و آنچه در اعماقش شناور است پیچ و تاب می خورند؛ سپاس مخصوص خدای که ما را به این امر راهنمایی فرموده و اگر خدا ما را راهنمایی نمی کرد، ما راه نمی یافتیم. (2)

سپاس مخصوص خداوندی که می آفریند و او آفریدگار ندارد، روزی می دهد و نیاز به روزی ندارد، خوراک می دهد و خود نیازمند خوراک نیست، زنده ها را می میراند و مردگان را زنده می کند، او زنده ای است که نمی میرد؛ نیکی به دست اوست و او بر هرکاری تواناست.

1- . قدردانی (appreciation): از مفاهیم روان شناختی بوده که در متون دینی با نام «شکر و سپاس» مطرح است، قدردانی دربرابر خدا علاوه بر ارضای یکی از نیازهای اساسی روان انسان، شرایط درونی سازی ارزش های الهی را در انسان فراهم می آورد. پژوهش های تجربی، قدردانی را یکی از عوامل مهم بهزیستی قلمداد کرده (آقابابائی، «نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی»، ش11، ص46). تکرار واژهٔ سپاس هنگام توصیف و ذکر نعمت خالق، الگویی است که نیایشگرمیتواند با تکراروتوجه

و باور آن روحیۀ شکرگزاری را در خود تثبیت می نماید که این امر سبب تقویت مثبت نگری وی شده که در ارتقای سلامت روانی او مؤثر است. البته فرایند تبیین وتثبیت این بحث مجال دیگری را می خواهد.
2- . (... و قالوا الحَمدُللهِ الذی هَدانا لِهذا و ماکُنّا لِنَهتَدیَ لَولا ان هَدانا الله لَقد جائت رُسُل رَبَّنا بالحق و نودوا اَن تِلکُمَ الجنه اُورِثتمُوها بِما کُنتم تَعلمون(؛ (اعراف: 43).

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ عَبْدِکَ وَرَسُولِکَ وَاَمینِکَ وَصَفِیِّکَ وَحَبیبِکَ وَخِیَرَتِکَ مِنْ خَلْقِکَ وَحافِظِ سِرِّکَ وَمُبَلِّغِ رِسالاتِکَ، اَفْضَلَ وَاَحْسَنَ وَاَجْمَلَ وَاَکْمَلَ وَاَزْکی وَاَنْمی وَاَطْیَبَ وَاَطْهَرَ وَاَسْنی وَاَکْثَرَ ما صَلَّیْتَ وَبارَکْتَ وَتَرَحَّمْتَ وَتَحَنَّنْتَ وَسَلَّمْتَ عَلی اَحَدٍ مِن عِبادِکَ وَاَنْبِیائِکَ وَرُسُلِکَ وَصَفْوَتِکَ وَاَهْلِ الْکَرامَهِ عَلَیْکَ مِن خَلْقِکَ.

خداوندا ! بر محمد بندهٔ تو و فرستادهٔ تو و امین تو و برگزیدهٔ تو و دوست تو و گزینش شده از آفریدگانت و نگهدارندهٔ راز تو و رسانندهٔ پیام های تو درودی که فزون ترین، نیکوترین، زیباترین، کامل ترین، پاک ترین، بالنده ترین، گواراترین، پاکترین، درخشان ترین و بیشترین درودی باشد که تاکنون [به برگزیدگانت] فرستادی و [درودی که بیشتر باشد از آنچه که] برکت دادی و ترحم نمودی و مهربانی فرمودی و سلام کردی بر هریک از بندگانت و پیامبرانت و فرستادگانت و برگزیدگانت و آن آفریدگانت که اهل کرامت برتو هستند.

آیندهٔ بشریت و ظهور حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف

اَللّٰهُمَّ وَصَلِّ عَلی عَلیٍّ اَمیرِ الْمُؤْمِنینَ وَ وَصِیِّ رَسوُلِ رَبِّ الْعالَمینَ عَبْدِکَ وَوَلِیِّکَ وَاَخی رَسُولِکَ وَحُجَّتِکَ عَلی خَلْقِکَ وَایَتِکَ الْکُبْری وَالنَّبَأِ الْعَظیمِ وَصَلِّ عَلَی الصِّدّیقَهِ الطّاهِرَهِ فاطِمَهَ سَیِّدَهِ نِساءِ الْعالَمینَ وَصَلِّ عَلی سِبْطَیِ الرَّحْمَهِ وَاِمامَیِ الْهُدی، الْحَسَنِ وَالْحُسَیْنِ، سَیِّدَیْ شَبابِ اَهْلِ الْجَّنَهِ. وَصَلِّ عَلی اَئِمَّهِ الْمُسْلِمینَ عَلِیِّ بْنِ الْحُسَیْنِ وَمُحَمَّدِ بْنِ عَلِیٍّ وَجَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ وَمُوسَی بْنِ جَعْفَرٍ وَعَلِیِّ بْنِ مُوسی وَمُحَمَّدِ بْنِ عَلِیٍّ وَعَلِیِّ بْنِ مُحَمَّدٍ وَالْحَسَنِ بْنِ عَلِیٍّ وَالْخَلَفِ الْهادی الْمَهْدِیِّ، حُجَجِکَ عَلی عِبادِکَ وَاُمَنائِکَ فی بِلادِکَ صَلَوهً کَثیرَهً دائِمَهً.

خداوندا ! بر علی امیرمؤمنان و جانشین فرستادهٔ خدای جهانیان که بنده تو و ولیّ تو و برادر فرستاده ات و حجّت و الگوی تو بر آفریدگانت و آیت کبری و نشان بزرگ تو و خبر بس بزرگ است درود فرست. و بر صدیقهٔ طاهره حضرت فاطمه، سرور زنان جهانیان درود فرست، و بر دو نوهٔ پیامبر رحمت و دو پیشوای هدایت، امام حسن و امام حسین، دو سرور جوانان اهل بهشت درود فرست (1) و بر امامان و پیشوایان مسلمانان علی بن حسین و محمد بن علی و جعفر بن محمد و موسی بن جعفر و

علی بن موسی و محمد بن علی و علی بن محمد و موسی بن جعفر و علی بن موسی و

1- . نفی آرای کسانی که متأخر این گروه امامت حسنین را به نیابت از محمد حنفیه می دانستند.

محمد بن علی و علی بن محمد و حسن بن علی و جانشین هدایتگر و هدایت شده، حجّت ها و الگوهای تو بر بندگانت و امانتداران تو در سرزمین هایت درود فرست درودی فراوان و جاودان.

اَللّٰهُمَّ وَصَلِّ عَلی وَلِیِّ اَمْرِکَ الْقائِمِ الْمُؤَمَّلِ وَالْعَدْلِ الْمُنْتَظَرِ وَحُفَّهُ بِمَلائِکَتِکَ الْمُقَرَّبینَ وَاَیِّدْهُ بِروُحِ الْقُدُسِ یا رَبَّ الْعالَمینَ. اَللّٰهُمَّ اجْعَلْهُ الدّاعِیَ اِلی کِتابِکَ وَالْقائِمَ بِدینِکَ اِسْتَخْلِفْهُ فِی الْأَرْضِ کَمَا اسْتَخْلَفْتَ الَّذینَ مِنْ قَبْلِهِ، مَکِّنْ لَهُ دینَهُ الَّذِی ارْتَضَیْتَهُ لَهُ، اَبْدِلْهُ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِ اَمْناً یَعْبُدُکَ لا یُشْرِکُ بِکَ شَیْئاً.

خداوندا! بر ولیّ امرت، قائم آرزو شده و مورد انتظار، درود فرست و اطراف او را با فرشتگان مقرّبت فراگیر و با روح القدس یاریش کن، ای پروردگار جهانیان.

خداوندا! او را چنان قرار ده که فراخواننده به کتاب تو و قیام کننده به ترویج آئین تو باشد، او را خلیفۀ خود در زمین گردان، چنانکه پیش از او کسانی را خلیفه خود گرداندی، و او را برای آئینی که برایش برگزیدی نیرومند ساز، و ترس و بیم او را به ایمنی مبدّل فرما، تا تو را بپرستند و چیزی را انباز تو قرار ندهند.

اَللّٰهُمَّ اَعِزَّهُ وَاَعْزِزْ بِهِ وَانْصُرْهُ وَانْتَصِرْ بِهِ، وَانْصُرْهُ نَصْراً عَزیزاً، وَافْتَحْ لَهُ فَتْحاً یَسیراً، وَاجْعَلْ لَهُ مِنْ لَدُنْکَ سُلْطاناً نَصیراً. اَللّٰهُمَّ اَظْهِرْ بِهِ دینَکَ وَسُنَّةَ نَبِیِّکَ حَتّی لا یَسْتَخْفِیَ بِشَیءٍ مِنَ الْحَقِّ مَخافَةَ اَحَدٍ مِنَ الْخَلْقِ.

خداوندا! او را عزّت عنایت فرما و به برکت او عزیزش گردان، و او را یاری نما و به وسیلۀ او یاری فرما، و با کمک پیروزمندانه یاریش کن، و گشایش آسان به او عنایت فرما، و از نزد خودت برای او فرمانروایی یاری شده مقرّر فرما. خدایا، آئین خودت و روش پیامبرت را با او آشکار فرما، تا چیزی از حق، از ترس آفریدگانت پنهان نماند.

اَللّٰهُمَّ اِنّا نَرْغَبُ اِلَیْکَ فی دَوْلَةٍ کَریمَةٍ تُعِزُّ بِهَا الْإِسْلامَ وَاَهْلَهُ وَتُذِلُّ بِهَا النِّفاقَ وَاَهْلَهُ وَتَجْعَلُنا فیها مِنَ الدُّعاةِ اِلی طاعَتِکَ وَالْقادَةِ اِلی سَبیلِکَ وَتَرْزُقُنا بِها کَرامَةَ الدُّنْیا وَالْاخِرَةِ. اَللّٰهُمَّ ما عَرَّفْتَنا مِنَ الْحَقِّ فَحَمِّلْناهُ وَما قَصُرْنا عَنْهُ فَبَلِّغْناهُ.

خداوندا! به درگاهت شوق دارم در یک دولت و حاکمیت گرانقدری که اسلام و مسلمانان را با آن عزیز گردانی، و با آن نفاق و منافقان را خوار گردانی، و ما را در آن دولت از فراخوانان به سوی فرمان برداری تو و پیشوایان راه تو قرار دهی؛ و به برکت آن حکومت کرامتِ دنیا و آخرت

روزیمان فرمایی. (1)

خداوندا! حقی را به ما شناساندی، پس توفیق تحمّل وبردباری به ما عنایت فرما، ما را به آنچه ازآن کوتاهی کردیم برسان.

اَللَّهُمَّ الْمُمْ بِهِ شَعَثَنا وَاشْعَبْ بِهِ صَدْعَنا وَارْتُقْ بِهِ فَتْقَنا وَكَثِّرْ بِهِ قِلَّتَنا وَاَعْزِزْ بِهِ ذلتنا وَاَغْنِ بِهِ عائِلَنا وَاقْضِ بِهِ عَنْ مَغْرَمِنا وَاجْبُرْ بِهِ فَقْرَنا وَسُدَّ بِهِ خَلَّتَنا وَيَسِّرْ بِهِ عُسْرَنا وَبَيِّضْ بِهِ وُجُوهَنا وَفُكَّ بِهِ اَسْرَنا وَاَنْجِحْ بِهِ طَلِبَتَنا وَاَنْجِزْ بِهِ مَواعيدَنا وَاسْتَجِبْ بِهِ دَعْوَتَنا وَاَعْطِنا بِهِ سُؤْلَنا وَبَلِّغْنا بِهِ مِنَ الدُّنْيا وَالْاخِرَهِ امالَنا وَاَعْطِنا بِهِ فَوْقَ رَغْبَتِنا. يا خَيْرَ الْمَسْئُولينَ وَاَوْسَعَ الْمُعْطينَ اِشْفِ بِهِ صُدُورَنا وَاَذْهِبْ بِهِ غَيْظَ قُلُوبِنا وَاهْدِنا بِهِ لِمَا اخْتُلِفَ فيهِ مِنَ الْحَقِّ بِإِذْنِکَ. اِنَّکَ تَهْدى مَنْ تَشاءُ اِلى صِراطٍ مُسْتَقيمٍ وَانْصُرْنا بِهِ عَلى عَدُوِّکَ وَعَدُوِّنا اِلهَ الْحَقِّ، امينَ.

خداوندا! به برکت او پراکندگی ما را به جمع و انجمن مبدل گردان، و پراکندگی ما را گردآور، و از هم گسیختگی ما را پیوند ده، و به وسیلۀ او کمی ما را زیاد، و خواریِ ما را به عزت، و عائله و خانوادۀ ما را بی نیاز گردان. بدهی های ما را به برکت او ادا، و تهیدستی ما را با او جبران نما، و شکاف میان ما را با او ببند، و سختی ما را با او آسان نما، و ما را با او سپیدرو گردان، اسیران ما را با (یاری) او آزادنما، و خواسته های ما را با او روا فرما، و وعده های ما را حتمی گردان، دعاهای ما را با او مستجاب گردان، درخواست های ما را با او عطا فرما، و به مرحمت او ما را به آرزوهایی که در دنیا و آخرت داریم برسان، و به عنایت او به بالاتر از آنچه اشتیاق داریم کرم فرما. ای بهترینِ درخواست شدگان و گسترده ترینِ بخشندگان، به وسیلۀ او سینه های ما را شفا بخش، و با (یاری) او خشم دل هایمان را بین ببر، و به وجودش ما را به آنچه دربارۀ حق اختلاف شده به اذن خودت راهنمایی فرما؛ البته تو هرکه را بخواهی به راه راست راهنمایی فرمایی، و با او ما را بر دشمنان خودت و دشمنانمان یاری فرما، ای خدای حق، دعای ما را قبول فرما.

1- . دینداری برون سو (extrinsic): اگر فرد دین را وسیله ای برای رسیدن به اهداف شخصی خودش بپندارد، عمل او از تقدس خاص برخوردار نیست (آذربایجانی، درآمدی بر روانشناسی دین، ص 99). بدترین

نوع در دینداریِ برون سو آن است که فرد برای اهداف شخصی و مادی خود، اعمال دینی انجام دهد و مردم را فریب دهد که یکی از مصادیق آن نفاق است، حضرت این امر(نفاق) و استفاده ابزاری از دین را نهی می کنند؛ زیرا از درگاه خداوند خواری و ذلت منافق را می خواهد. طبق تحقیقات متخصصان روان شناسی دین این نوع دین داری با سلامت روان رابطه معنادار ندارد.

اَللّٰهُمَّ اِنّا نَشْکوُ اِلَیْکَ فَقْدَ نَبِیِّنا صَلَواتُکَ عَلَیْهِ وَالِهِ وَغَیْبَهَ وَلِیِّنا وَکَثْرَهَ عَدُوِّنا وَقِلَّهَ عَدَدِنا وَشِدّهَ الْفِتَنِ بِنا وَتَظاهُرَ الزَّمانِ عَلَیْنا فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِهِ. وَاَعِنّا عَلی ذلِکَ بِفَتْحٍ مِنْکَ تُعَجِّلُهُ وَبِضُرٍّ تَکْشِفُهُ وَنَصْرٍ تُعِزُّهُ وَسُلْطانِ حَقٍّ، تُظْهِرُهُ وَرَحْمَهٍ مِنْکَ، تَجَلِّلُناها وَعافِیَهٍ مِنْکَ، تُلْبِسُناها. بِرَحْمَتِکَ یا اَرْحَمَ الرَّاَحِمینَ.

خداوندا! ما از فقدان پیامبرمان که درود تو بر او و خاندانش باد و غایب شدن امام ما و زیادی دشمنانمان و کمی تعدادمان و سختی گرفتاری ها بر ما و پشت کردن دوران برما، به پیشگاه تو شکایت می آوریم؛ پس بر محمد و خاندانش درود فرست و ما را بر همهٔ اینها به پیروزی هرچه زودتر از ناحیهٔ خودت یاری فرما، و رنج و سختی را برطرف نما، و نصرتی [ده] که با آن عزت بخشی، و فرمانروایِ حقی که آشکار گردانی، و با مهربانی از جانب تو که ما را با آن شکوهمند نمایی، و لباس عافیتی که آن را بر ما بپوشانی، به حق مهربانیت ای مهربان ترین مهربانان.

نیایش سی ام: دعای سهم اللّیل

اَللّٰهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ بِعَزیزِ تَعْزیزِ اِعْتِزازِ عِزَّتِکَ بِطَوْلِ حَوْلِ شَدیدِ قُوَّتِکَ بِقُدْرَهِ مِقْدارِ اِقْتِدارِ قُدْرَتِکَ بِتَأْکیدِ تَحْمیدِ تَمْجیدِ عَظَمَتِکَ بِسُمُوِّ نُمُوِّ عُلُوِّ رَفْعَتِکَ بِدَیْمُومِ قَیُّومِ دَوامِ مُدَّتِکَ بِرِضْوانِ غُفْرانِ اَمانِ رَحْمَتِکَ بِرَفیعِ بَدیعِ مَنیعِ سَلْطَنَتِکَ بِسُعاهِ صِلوهِ بِساطِ رَحْمَتِکَ بِحَقائِقِ الْحَقِّ مِنْ حَقِّ حَقِّکَ بِمَکْنُونِ السِّرِّ مِنْ سِرِّ سِرِّکَ بِمَعاقِدِ الْعِزِّ مِنْ عِزِّ عِزِّکَ بِحَنینِ اَنینِ تَسْکینِ الْمُریدینَ بِحَرَقاتِ خَضَعاتِ زَفَراتِ الْخائِفینَ، بِامالِ اَعْمالِ اَقْوالِ الْمُجْتَهِدینَ، بِتَجَشُّعِ تَخَضُّعِ تَقَطُّعِ مَراراتِ الصَّابِرینَ، بِتَعَبُّدِ تَهَجُّدِ تَمَجُّدِ تَجَلُّدِ الْعابِدینَ.

خداوندا! از تو می خواهم به آن عزّتِ عزّت داده شده و عزّت پذیری از عزّت تو، و به آن توان بسیار نیرومندت، و به اندازهٔ اندازه گیری توانمندی نیرویت، و به تأکید ستایش بزرگداشت بزرگواریت، به بلندی رشد و بالاییِ ولایی تو، به جاودانگی ازلیِ ابدی و همیشگی زمان تو، به خشنودی بخششِ ایمنی مهربانی تو، به جایگاه های عزّت از عزیزی عزّت تو، به اشتیاق نالهٔ آرامش دهندهٔ ارادتمندان، به سوزش های ترس های آه های بلند بیم ناکان، به آرزوهای رفتارها و گفتارهای سخت کوشان، به بیم ناکی و ترسناکی بُرندهٔ تلخی های بردباران، به بندگی شب زنده داری سخت عبادت کنندگان.

راز پنهان آفرینش

اَللّٰهُمَّ ذَهَلَتِ الْعُقُولُ وَانْحَسَرَتِ الْأَبْصارُ وَضاعَتِ الْأَفْهامُ وَحارَتِ الْأَوهامُ وَقَصُرَتِ الْخَواطِرُ وَبَعُدَتِ الظُّنُونُ عَنْ اِدْراکِ کُنْهِ کَیْفِیَّهِ ما ظَهَرَ مِنْ بَوادی عَجائِبِ اَصْنافِ بَدایِعِ قُدْرَتِکَ دوُنَ الْبُلُوغِ اِلی مَعْرِفَهِ تَلَأْلُؤِ لَمَعانِ بُرُوقِ سَمائِکَ.

خداوندا! خِردها متحیر شده و چشم ها کم سو شده و فهم ها ناتوان گردیده، وَهم ها بهت زده شد، خاطرها کوتاه گردیده گمان ها از درک کُنه چگونگی آنچه از شگفتی های آغازین اقسام آفرینش های قدرت توست دور مانده. پس کی و کجا می توانند به پرتو فروغ درخشش های آسمانت شناخت پیدا کنند؟

اَللّٰهُمَّ مُحَرِّكَ الْحَرَكاتِ وَمُبْدِئَ نِهايَهِ الْغاياتِ وَمُخْرِجَ يَنابيعِ تَضْريعِ قَضْبانَ النَّباتِ، يا مَنْ شَقَّ صُمَّ جَلاميدِ الصُّخُورِ الرَّاسِياتِ وَاَنْبَعَ مِنْهاماءً مَعيناً حَيوهً لِلْمَخْلُوقاتِ فَاَحْيا مِنْها الْحَيَوانَ وَالنَّباتَ وَعَلِمَ مَا اخْتَلَجَ فى سِرِّ اَفْكارِهِمْ مِنْ نُطْقِ اِشاراتِ خَفِيَّاتِ لُغاتِ النَّمْلِ السَّارِحاتِ،

خداوندا! ای تکان دهندهٔ حرکت ها، ای آغازگر انتهای پایان ها، ای بیرون آورندهٔ ریشه های پرشاخ و برگ روئیدنی ها، ای آنکه دلِ سنگ های سخت برافراشته را شکافت و از آن ها آبی جاری ساخت که زندگی آفریدگان در گرو آنست؛ پس موجوداتِ زنده و روئیدنی ها را از آن زنده نمود، و آنچه در نهان خانهٔ اندیشه هایشان روی داد از بیان اشاره های پنهانیِ زبان مورچه های تلاشگر دانست.

یا مَنْ سَبَّحَتْ وَهَلَّلَتْ وَقَدَّسَتْ وَكَبَّرَتْ وَسَجَدَتْ لِجَلالِ جَمالِ اَقْوالِ عَظيمِ جَبَرُوتِ مَلَكُوتِ سَلْطَنَتِهِ مَلائِكَهُ السَّبْعِ السَّمواتِ يا مَنْ دارَتْ فَاَضائَتْ وَاَنارَتْ لِدَوامِ دَيْمُومِيَّتِهِ النُّجُومُ الزّاهِراتُ وَاَحْصى عَدَدَ الْأَحْياءِ وَالْأَمْواتِ، صَلِّ عَلى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ خَيْرِ الْبَرِيَّاتِ وَافْعَلْ بى كَذا وَكَذا.

ای آنکه فرشتگان هفت آسمان در برابر شکوه زیبایی فرموده های بزرگ، عزّت، جبروت و ملکوت فرمانروایيش، تسبیح گویان، تهلیل گویان، تقدیس کنان و تکبیرگویان به سجده افتاده اند.

ای آنکه ستارگان درخشان برای تداوم جاودانگی او می چرخند و پرتوافکنی نموده و روشنگری می کنند، و [ای کسی که] شمار زندگان و مردگان را می داند، بر بهترین آفریدگان، محمد و خاندانش، درود فرست و حاجتم را برآور.

نیایش سی و یکم: طلب استخاره و حاجت خواهی (1)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمنِ الرَّحیمِ

اَللَّهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی عَزَمْتَ بِهِ عَلَی السَّمواتِ وَالْأَرضِ فَقُلْتَ لَهُما: اِئْتِیا طَوْعاً اَوْ کَرْهاً، قالَتا: اَتَیْنا طائِعینَ.

خداوندا! از تو می خواهم به آن نامت که بر آسمان ها و زمین فرمان رانده و به آن ها فرمودی: «بیایید از روی میل یا بی میلی، گفتند: آمدیم فرمان برداران».

وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی عَزَمْتَ بِهِ عَلی عَصا مُوسی فَاذا هِیَ تَلْقَفُ ما یَأْفِکُونَ.

از تو می خواهم به آن نامت که بر عصای موسی عزم کردی، «پس ناگهان آنچه را [ساحران به فریب] ساخته بودند بلعید».

وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی صَرَفْتَ قُلُوبَ السَّحَرَهِ اِلَیْکَ حَتّی قالوا: آمَنَّا بِرَبِّ الْعالَمینَ.

از تو می خواهم به آن نامت که با آن دل های ساحران را به سوی خود برگرداندی تا آنجا گفتند: به خدای جهانیان ایمان آوردیم.

وَاَسْئَلُکَ بِالْقُدْرَهِ الَّتی تُبْلِی بِها کُلَّ جَدیدٍ وَتُجَدِّدُ بِها کُلَّ بالٍ.

از تو می خواهم به آن توانایی که هرچیز نو را با آن فرسوده می کنی و هرچیز کهنه را با آن نو می کنی.

وَاَسْئَلُکَ بِکُلِّ حَقٍّ جَعَلْتَهُ عَلَیْکَ، اِنْ کانَ هذَا الْأَمْرُ خَیْراً لی فی دینی وَدُنْیایَ وَاخِرَتی، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَتُسَلِّمَ عَلَیْهِمْ تَسْلیماً، وَتُهَیِّئَهُ لی وَتُسَهِّلَ عَلَیَّ وَتُلَطِّفَ لی فیهِ بِرَحْمَتِکَ یا اَرْحَمَ الرَّاحِمینَ.

از تو می خواهم به همهٔ حقوقی که برای خودت مقرّر فرمودی، اگر این امر در دین و دنیا و

1- . انعطاف پذیری (Flexibility): استخاره نوعی مقابلۀ مذهبی بوده که اثر آن انعطاف پذیری می باشد (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص154) و یکی از الگوهایی که می توان هنگام بروز تعارضات در مشکلات از آن بهره برد استخاره می باشد که این امر سبب آرامش درونی می شود؛ البته باید توجه داشت، در امر استخاره و شخص انجام دهنده توجه ویژه داشت و اگر شرایط لازم آن رعایت نشود، ممکن است گاهی تعارضات و نگرانی ها را بیشتر کند و باعث بدبینی شود. البته اینجا استخاره به معنای خاص مدنظر است؛ ولی اگر مقصود طلب خیر باشد، امری اعتقادی است و به طور عام می توان از آن بهره جست.

آخرت من خیری به دنبال دارد [ابتدا] بر محمد و خاندان محمد درود فرست و سلام کامل بر آنان برسان، و آن [حقوق] را برایم آماده و آسان نما و در آن بر من لطف فرما، با مهربانیت، ای مهربان ترین مهربانان.

وَاِنْ کانَ شَرًّا لی فی دینی وَدُنْیایَ وَاخِرَتی، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَتُسَلِّمَ عَلَیْهِمْ تَسْلیماً، وَاَنْ تَصْرِفَهُ عَنّی بِمَ شِئْتَ وَکَیْفَ شِئْتَ، وَتُرْضِیَنی بِقَضائِکَ وَتُبارِکَ لی فی قَدَرِکَ، حَتّی لا اُحِبَّ تَعْجیلَ شَیْ ءٍ اَخَّرْتَهُ وَلا تَأْخیرَ شَیْ ءٍ عَجَّلْتَهُ، فَاِنَّهُ لا حَوْلَ وَلا قُوَّهَ اِلاَّ بِکَ، یا عَلِیُّ یا عَظیمُ یا ذَا الجَلالِ وَالْإِکْرامِ.

و اگر [نسبت به این امر] در دین و دنیا وآخرتم شرّ و بدی باشد [ابتدا] بر محمد و خاندانش درود فرستاده و سلام کامل بر آنان برسان، و به هرچه خواستی و هرگونه که خواهی آن را از من برگردان.

و مرا به فرمان خودت خشنود و مقدّرات خود را بر من مبارک گردان، تا آنچه را تأخیر انداخته ای شتاب آن، و آنچه را شتاب فرموده ای، تأخیرش را دوست نداشته باشم، همانا هیچ توان و نیرویی جز با نیروی تو نباشد؛ ای والا، ای بزرگ، ای صاحب شکوه وکرامت. (1)

1- . دین داری (religiousity): خشنودی و رضایت از زندگی، ازجمله فوائد دین داری در سطح فردی است. در تحقیقات اینگل هارت تأیید شده بین دین داری و خشنودی از زندگی رابطۀ معناداری وجود دارد (آذربایجانی، درآمدی بر روان شناسی دین، ص 156). کلام حضرت، مصداق دین داری و الگویی برای تحقق رضای مندی فرد از زندگی است؛ چنانچه امام می فرماید: «مرا به فرمانت خشنود و به مقدرات مبارک گردان. . . »؛ بنابراین امام با جهت دهی افکار، خوش بینی و رضایت مندی را ترویج می دهد؛ زیرا اگر نیایشگر با خواندن و تکراروتوجه درمضمون دعا، این نگرش و الگوی شناختی در او تقویت شود و مقدرات الهی را با دید مثبت پذیرد منجر به سلامتی روانی وی می شودواین تجربه عرفانی سبب تقویت دینداری او میشود .

نیایش سی و دوم: دعای عبرات

حلاوت شناخت خدا

اَللَّهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ یا راحِمَ الْعَبَراتِ وَیا کاشِفَ الْکُرُباتِ اَنْتَ الَّذی تَقْشَعُ سَحابَ الْمِحَنِ وَقَدْ اَمْسَتْ ثِقالاً وَتَجْلوُضَبابَ الْفِتَنِ وَقَدْ سَحَبَتْ اَذْیالاً وتَجْعَلُ زَرْعَها هَشیماً، وَبُنْیانَها هَدیماً، وَعِظامَها رَمیماً، وَتَرُدُّ الْمَغْلُوبَ غالِباً، وَالْمَطْلُوبَ طالِباً، وَالْمَقْهُورَ قاهِراً، وَالْمَقْدوُرَ عَلَیْهِ قادِراً. فَکَمْ یا اِلهی مِنْ عَبْدٍ ناداکَ، رَبِّ اِنّی مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ، فَفَتَحْتَ لَهُ مِنْ نَصْرِکَ اَبْوابَ السَّمآءِ بِماءٍ مُنْهَمِرٍ، وَفَجَّرْتَ لَهُ مِنْ عَوْنِکَ عُیُوناً، فَالْتَقی مآءُ فَرَجِهِ عَلی اَمْرٍ قَدْ قُدِرَ، وَحَمَلْتَهُ مِنْ کِفایَتِکَ عَلی ذاتِ اَلْواحٍ وَدُسُرٍ، یا رَبِّ اِنّی مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ، یا رَبِّ اِنّی مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ، یا رَبِّ اِنّی مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ.

خداوندا! از تو می خواهم ای رحم کننده بر اشک ها، ای برطرف کنندهٔ اندوه ها؛ تو آنی که ابرهای رنج و گرفتاری ها را درحالی که سنگینی می کنند پراکنده می سازی، و مِه و تیرگی آشوب ها را در حالی که دامن گستر شده می زدایی، و کشتزار آن را کاه می کنی، و ساختمانش را خراب می کنی، و استخوان هایش را می پوسانی، و شکست خورده را پیروز، و دنبال شده را دنبال کننده، و ازپاافتاده را چیره، و مغلوب را توانا می گردانی.

خدایا! چه بسیارند بندگانی که تو را صدا زده: «پروردگارا، شکست خورده ام، یاری کن»؛ پس تو برای او درهای آسمان را گشوده و با آبی سیل آسا یاریش نمودی، و برای یاری او چشمه هایی سرازیر نمودی، «پس آب ها به دستوری که مقدر شده بود به هم پیوستند» و با کفایت خود او را سوار کردی برآن چه تخته ها و میخ ها (کشتی) داشت.

پروردگارا! من شکست خورده ام یاریم نما؛ پروردگارا، من شکست خورده ام یاریم نما، پروردگارا، من شکست خورده ام یاریم نما.

رَبِّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَافْتَحْ لی مِنْ نَصْرِکَ اَبْوابَ السَّمآءِ بِماءٍ مُنْهَمِرٍ، وَفَجِّرْ لی مِنْ عَوْنِکَ عُیُوناً لِیَلْتَقِیَ ماءُ فَرَجی عَلی اَمْرٍ قَدْ قُدِرَ، وَاحْمِلْنی یا رَبِّ مِنْ کِفایَتِکَ عَلی ذاتِ اَلْواحٍ وَدُسُرٍ. یا مَنْ اِذا وَلِجَ الْعَبْدُ فی لَیْلٍ مِنْ حَیْرَتِهِ یَهیمُ وَلَمْ یَجِدْ لَهُ صَریخاً یَصْرُخُهُ مِنْ وَلِیٍّ حَمیمٍ. وَجَدَ یا رَبِّ

مِنْ مَعُونَتِکَ صَریخاَ مُغیثاَ، وَوَلِیّاَ یَطْلَبُهُ حَثیثاَ مِنْ ضیقِ اَمْرِهِ وَحَرَجِهِ، وَیُظْهِرُ لَهُ الْمُهِمَّ اَعْلامَ فَرَجِهِ.

بر محمد و خاندان محمد درود فرست، و از یاریت درهای آسمان را با آبی سیل آسا برایم باز

نما، و با یاری خود بر من چشمه هایی سرازیر فرما، و به هم پیوسته شدن آن آب را بر امری که تقدیر شده مایهٔ گشایش کارم قرار ده، و بارالها، با کفایت خود مرا به صاحب تخته ها و میخ ها (کشتی) سوار کن.

ای آنکه هرگاه بنده ای در شب تاریک، حیرت زده وارد شود و دوستی پیدا نکند که فریادرسش باشد، از یاری تو فریادرس و پناهی پیدا می کند، و دوستی [را پیدا می یابد] که با اصرار او را می خواند و از سختی کار و تنگنا رهاییش داده و نشانی های مهم گشایش را برای او آشکار می کند. (1)

اَللّٰهُمَّ فَیا مَنْ قُدْرَتُهُ قاهِرَهٌ، وَایاتُهُ باهِرَهٌ، وَنَقِماتُهُ قاصِمَهٌ لِکُلِّ کَفُورٍ خَتّارٍ، صَلِّ یا رَبِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَانْظُرْ اِلَیَّ یا رَبِّ نَظْرَهً مِنْ نَظَراتِکَ رَحیمَهً، یَجْلُوبِها عَنّی ظُلْمَهً عاکِفَهً واقِفَهً مُقیمَهً مِنْ عاهَهٍ جَفَّتْ مِنْها الضُّرُوعُ، وَتَلِفَتْ مِنْها الزُّرُوعُ، وَانْهَلَّتْ مِنْ اَجْلِهَا الدُّمُوعُ، وَاشْتَمَلَ بِها عَلَی الْقُلُوبِ الْیَأْسُ، وَسَکَنَتْ بِسَبَبِهَا الْأَنْفاسُ.

خداوندا ! ای آنکه توانش پیروزمند است، و خشم هایش شکنندهٔ هر ستمگر و درهم کوبندهٔ هر کفرورزِ خیانت کار است، خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست، و نظری از نظرهای مهربانیت بر من بیفکن تا تاریکی ماندگار و پایدار را روشن گردانی، زیرا آفتی به وجود آمده که پستان ها از آن خشکیده، کشتزارها از آن نابود گردیده، اشک ها برایش جاری شده، بر دل ها پردهٔ نومیدی افکنده و نفس ها به سبب آن می رود و برنمی گردد.

1- . امید (hope): حالتی روحی و روانی -شناختی و برانگیزانندهٔ انسان به کار و فعالیت می باشد. از نظر جهان بینی توحیدی امید امری اساسی در زندگی وتحفه ای الهی است که عامل ایجاد انگیزه و تلاش در زندگی می شود. پژوهشگران می گویند شخص امیدوار، انرژی و قدرت و شادمانی و سلامت روانی بیشتری دارد. (انصاری، «تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر سلامت روان»، ش6، ص 125). با توجه به کارآمدی و اهمیت موضوع امید، در روان شناسی یکی از شاخه های درمانی به «امیددرمانی» نامگذاری شده است تحقیقاتی نشان داده امید داشتن در کاهش درد افراد اثرگذارست، زیرا از دیدگاه متخصصان اعصاب و روان در مغز افراد امیدوار اندروفین و انکفالین بیشتری تولید می شود و احساس

درد آنها کمتر می گردد (بهاری، مبانی امید و امیددرمانی، ص 34). اگر نیایشگر هنگام خواندن به مفاهیمی مانند فریادرسی نیازمندان وقدرت خدادرطبیعت مانندسیرابی کشتزارها و... توجه بیشتر کند این نگرش میتواند در بهبودی زندگی و روابط او نمایان می شود،تکرار این موضوع در دعاها نشانگر اهمیت امید در زندگی انسان است؛ البته مفاهیم امیدبخش در این دعا با دعای پنجم متفاوت است و تکرار آن نوعی تأکید است.

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَاَسْئَلُکَ حِفْظاً حِفْظاً، لِغَراسٍ غَرْسُها بِیَدِ الرَّحْمنِ، وَشُرْبُها مِنْ ماءِ الْحَیَوانِ، وَنَجاتُها بِدُخُولِ الْجِنانِ، اَنْ تَکُونَ بِیَدِ الشَّیْطانِ تُحَزُّ، وَبِفاسِهِ تُقْطَعُ وَتُجَزُّ.

بارالها ! بر محمد و خاندانش درود فرست، از تو می خواهم نگهداری کِشته هایی را که دست خدای رحمان آنها را کاشته، و سیرابیِ آنها از آب زندگی و رهائیش واردشدن در بهشت است، تا به دست شیطان شکافته گردد و با تبر او بریده و قیچی گردد.

اِلهی فَمَنْ اَوْلی مِنْکَ بِاَنْ یَکُونَ عَنْ حَریمِکَ دافِعاً، وَمَنْ اَجْدَرُ مِنْکَ بِاَنْ یَکُونَ عَنْ حِماکَ حارِساً وَمانِعاً.

خدایا ! سزاوارتر از تو کیست که از حریم خودت دفاع کند و شایسته تر از تو کیست که از محل حراست شدهٔ خودت منع کند.

اِلهی اِنَّ الْأَمْرَ قَدْ هالَ فَهَوِّنْهُ، وَخَشُنَ فَاَلِنْهُ، وَاِنَّ الْقُلُوبَ کاعَتْ فَطَمِّنْها، وَالنُّفُوسَ اِرْتاعَتْ فَسَکِّنْها.

پروردگارا ! کار مشوش شده، آن را آسان گردان، و سخت شده، نرمش گردان، و به دل های ترسیده شده، آرامش عنایت فرما، و جان های بیمناک شده، تسکین بخش.

اِلهی تَدارَکْ اَقْداماً زَلَّتْ، وَاَفْکاراً ضَلَّتْ، اَجْحَفَ الضُّرُّ بِالْمَضْرُورِ، مَعَ داعیهِ بِالْوَیْلِ وَالثُّبُورِ، فَهَلْ یَحْسُنُ مِنْ عَدْلِکَ یا مَوْلایَ اَنْ تَدَعَهُ فَریسَةَ الْبَلاءِ وَهُوَ لَکَ راجٍ، اَمْ هَلْ یَجْمُلُ فی فَضْلِکَ اَنْ یَخُوضَ لُجَّةَ الْغَمَّاءِ وَهُوَ اِلَیکَ لاجٍ.

خدایا ! گام های لغزیده و افکار سرگردان در بیابان خشک را درک کن، ضرر و زیان با نالهٔ وای و هلاکت به زیان دیده اجحاف کرده. پس ای مولای من، او را در چنگال گرفتاری رها می کنی؛ درحالی که به تو امیدوار است، یا آن که به تو پناهنده و در دریای بی کران غوطه ور است وا می گذاری.

نکوهش از دنیازدگی

اِلهى لَئِنْ كُنْتُ لا اَشُقُّ عَلى نَفْسى فِى التُّقى، وَلا اَبْلَغُ فى حَمْلِ اَعْباءِ الطّاعَهِ مَبْلَغَ الرِّضا، وَلا اَنْتَظِمُ فى سِلْكِ قَوْمٍ رَفَضُوا الدُّنْيا، فَهُمْ خُمْصُ الْبُطُونِ مِنَ الطَّوى، ذُبْلُ الشِّفاهِ مِنَ الظَّمآءِ، عُمْشُ الْعُيُونِ مِنَ الْبُكاءِ، بَلْ اَتَيْتُكَ يا رَبِّ بِضَعْفٍ مِنَ الْعَمَلِ، وَظَهْرٍ ثَقيلٍ بِالْخَطايا وَالزَّلَلِ، وَنَفْسٍ لِلرّاحَهِ مُعْتادَهٍ، وَلِدَواعِى التَسْويفِ مُنْقادَهٍ. اَما يَكْفيكَ يا رَبِّ وَسيلَهً اِلَيْكَ وَذَريعَهً لَدَيْكَ، اَنَّنى لِاَوْلِياءِ دينِكَ مُوالٍ، وَفى مُحَبَّتِهِمْ مُغالٍ، وَلِجِلْبابِ الْبَلآءِ فيهِمْ لا بِسٌ، وَلِكِتابٍ تُحَمِّلُ الْعَناءَ بِهِمْ دارِسٌ.

مولای من ! اگر در خویشتن داری، خود را به رنج نینداخته ام، و در برداشتن بار سنگین بندگی، خشنودی به دست نیاورده ام، و در زمرهٔ گروهی که دنیا را دور انداخته اند، قرار نگرفته ام، آنانی که شکم هایشان از گرسنگی خالی، لب هایشان از تشنگی خشک و دیدگانشان از گریه شب کور شده است، [اما امیدوارم و] با عمل ناچیز، و باری از گناهان و لغزش های سنگین، و جانی که به آسایش خود گرفته و به انگیزه های امروز و فردا گردن نهاده است نزدت آمده ام. پروردگارا ! آیا برای وساطت و شفاعت نزد تو، کفایت نمی کند که من دوستدار پیشوایان آئین تو هستم، و در دوستی آنان زیاده روی هم دارم، و پوشش گرفتاری را در راه آنان به تن کرده ام و از کتابی که به من درس شکیبایی می آموزد بهره مندم؟

ارزش شفاعت

اَما یَکْفینی اِنَّنی اَروُحُ فیهِمْ مَظْلُوماً، وَاَغْدُو مَکْظُوماً، وَاَقْضی بَعْدَ هُمُومٍ هُمُوماً، وَبَعْدَ وُجُومٍ وُجُوماً، اَما عِنْدَکَ یا مَولایَ هذِهِ حُرْمَةٌ لا یُضَیَّعُ، وَذِنَةٌ بِاَدْناها تُقْتَنَعُ. فَلَمْ تَمْنَعْنی نَصْرَکَ یا رَبِّ، وَها اَنَاذا غَریقٌ، وَتَدَعُنی هکَذا، وَاَنَا بِنارِ عَدُوِّکَ حَریقٌ، اَتَجْعَلُ اَوْلِیائَکَ لِأَعْدائِکَ طَرائِدَ، وَلِمَکْرِهِمْ مَصائِدَ، وَتُقَلِّدُهُمْ مِنْ خَسْفِهِمْ قَلائِدَ، وَاَنْتَ مالِکُ نُفُوسِهِمْ، اَنْ لَوْ قَبَضْتَها جَمَدُوا، وَفی قَبْضَتِکَ مَوادُّ اَنْفاسِهِمْ اَنْ لَوْ قَطَعْتَها خَمَدُوا فَما یَمْنَعُکَ یا رَبِّ اَنْ تَکُفَّ بَأْسَهُمْ وَتَنْزِعَ عَنْهُمْ مِنْ حِفْظِکَ لِباسَهُمْ، وَتُعَرِّیَهُمْ مِنْ سَلامَةٍ بِها فی اَرْضِکَ یَفْرَحُونَ، وَفی مَیْدانِ الْبَغْیِ عَلی عِبادِکَ یَمْرَحُونَ.

آیا برای من کافی نیست که ستمدیده باشم و در میان ایشان بروم، و خشم خود را فرو ببرم، و در غم و غصه ها غوطه ور شوم، و پس از خاموشی خاموش باشم؟ مولای من، آیا این [حالات] نزد تو [شایستهٔ] احترام همیشگی نیست، و [شایستهٔ] حمایتی که به کمتر از آن هم بسنده گردد.

پروردگارا ! چرا یاریت را از من غرق شده باز می داری و اینگونه رهایم می کنی؛ درحالی که من در آتش دشمنت می سوزم؟ آیا دوستانت را درمقابل دشمنانت رانده شدگان و شکارگاه های نیرنگشان قرار می دهی، و زنجیرهای زبونی آنها را به گردنشان می بندی؟ در حالی که تو فرمانروای جان هایشان هستی که اگر بگیری خشک می شوند، و اساس نفس هایشان در قبضهٔ قدرت توست که اگر ببّری خاموش می گردند.

پروردگارا! چه مانع شد که آنان را از زورگویی بازداری، و در نگهبانیت پوشش آنها را کنده، و از تندرستی که [دارند و] در زمین تو شادمانند عریان گردانی، و در میدان ستم که بر بندگانت [روا

می دارند و] خوشحالی می کنند بازگردانی؟

نقش دعا در سختی

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَاَدْرِکْنی وَلَمَّا یُدْرِکْنِی الْغَرَقُ، وَتَدارَکْنی وَلَمَّا غَیَّبَ شَمْسِیَ الشَّفَقُ. اِلهی کَمْ مِنْ عَبْدٍ خائِفٍ، اِلْتَجَأَ اِلی سُلْطانٍ فَابَ عَنْهُ مَحْفُوفاً بِاَمْنٍ وَاَمانٍ؟ اَفَاَقْصُدُ یا رَبِّ اَعْظَمَ مِنْ سُلْطانِکَ سُلْطاناً؟ اَمْ اَوْسَعَ مِنْ اِحْسانِکَ اِحْساناً؟ اَمْ اَکْبَرَ مِنْ اِقْتِدارِکَ اِقْتِداراً؟ اَمْ اَکْرَمَ مِنْ اِنْتِصارِکَ اِنْتِصاراً؟

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و تا هنگامی که غرق نشده ام، و تا آنگاه که پرتو خورشیدم پنهان نشده مرا دریاب.

خدایا! چه بسیار بندگان ترسویی که به یک فرمانروا پناهنده شده و با ایمنی و آرامش [ظاهری] ازسوی او بازگشته اند، آیا من بزرگتر از فرمانروایی تو فرمانروا یا گسترده تر از احسان تو احسانی یا افزون تر از اقتدار تو قدرتی یا عزیزتر از یاری تو کمکی را قصد کنم؟

اَللّهُمَّ اَیْنَ اَیْنَ کِفایَتُکَ الَّتی هِیَ نُصْرَةُ الْمُسْتَضْعَفینَ مِنَ الْأَنامِ، وَاَیْنَ اَیْنَ عِنایَتُکَ الَّتی هِیَ جُنَّةُ الْمُسْتَهْدَفینَ لِجَوْرِ الْأَیَّامِ، اِلَیَّ اِلَیَّ بِها یا رَبِّ، نَجِّنی مِنَ الْقَوْمِ الظّالِمینَ، اِنّی مَسَّنِیَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرَّاحِمینَ.

خداوندا! کجا و کجاست نگهبانی تو که یار پناه جویان از مردم است؟ و کجا و کجاست عنایت آن چنانیِ تو که سپر نشانه گرفته های ستم روزگاران است؟ بارالها، آنها را برایم بیاور و برای من بیاور، و مرا ازگروه ستمکاران رهایی بخش؛ زیرا به من رنج رسیده و تومهربان ترین مهربانانی.

اخلاص در دعا

مَوْلایَ تَری تَحَیُّری فی اَمْری، وَتَقلُّبی فی ضُرّی، وَانْطِواءَ عَلی حُرْقَةِ قَلْبی، وَحَرارَةِ صَدْری، فَصَلِّ یا رَبِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَجُدْلی یا رَبِّ بِما اَنْتَ اَهْلُهُ فَرَجاً وَمَخْرَجاً، وَیَسِّرْلی یا رَبِّ نَحْوَ الْبُشْری لی مَنْهَجاً، وَاجْعَلْ یا رَبِّ مَنْ یَنْصِبُ لِیَ الْحِبالَةَ لِیَصْرَعَنی بِها صَریعَ ما مَکَرَ، وَمَنْ یَحْفِرُ لِیَ الْبِئْرَ لِیُوقِعَنی فیها اَنْ یَقَعَ فیما حَضَرَ، وَاصْرِفْ اَللَّهُمَّ عَنّی مِنْ شَرِّهِ وَمَکْرِهِ

وَفَسادِهِ وَضُرِّهِ ما تَصْرِفُهُ عَنِ الْقَوْمِ الْمُتَّقينَ، وَعَمَّنْ قادَ نَفْسَهُ لِدينِ الدَّيانِ، ويُنادى مُنادٍ لِلْايمانِ.

مولاى من ! سرگردانى را در كارم، و سردرگمى را در بينواييم، و به خود پيچيدنم را در سوزش

قلبم و داغی سینه ام می بینی. پروردگارا، بر محمد و خاندانش درود فرست و به آنچه تو شایستهٔ آنی [از تو می خواهم که] بر من گشایش و رهایی عطا فرمایی، و [رفتن به] راه روشن را برایم آسان نمایی و آن که دامی برایم گسترده تا مرا بر زمین زند در نیرنگ خود زمین خورده گردانی و آن که برایم چاهی حفر کرده تا مرا بیاندازد، خودش را در آن چاه اندازی. و از شر و نیرنگ و فساد و زیان او آنچه را از تقواپیشگان بازمی داری، و از آنان که خویشتن را تسلیم دین و منادی ایمان کرده، برطرف می نمایی، از من نیز بازداری.

ره آورد نیایش

اِلهی عَبْدُکَ عَبْدُکَ، اَجِبْ دَعْوَتَهُ، ضَعیفُکَ ضَعیفُکَ، فَرِّجْ غُمَّتَهُ، فَقَدِ انْقَطَعَ بِهِ کُلُّ حَبْلٍ اِلاَّ حَبْلُکَ، وَتَقَلَّصَ کُلُّ ظِلٍّ اِلاَّ ظِلُّکَ. اِلهی دَعْوَتی هذِهِ اِنْ رَدَدْتَها اَیْنَ تُصادِفُ مَوْضِعَ الْإِجابَهِ، وَمَخیلَتی اِنْ کَذَّبْتَها، اَیْنَ تُلاقی مَوْقِعَ الْاِخافَهِ، فَلا تَرُدَّ عَنْ بابِکَ مَنْ لا یَعْرِفُ غَیْرَهُ باباً، وَلا تَمْنَعْ دُونَ جَنابِکَ مَنْ لا یَعْلَمُ سِواهُ جَناباً. اِلهی اِنَّ وَجْهاً اِلَیْکَ فی رَغْبَتِهِ تَوَجَّهَ، خَلیقٌ بِاَنْ تُجیبَهُ، وَاِنَّ جَبیناً لَکَ بِابْتِهالِهِ سَجَدَ حَقیقٌ اَنْ یَبْلُغَ ما قَصَدَ، وَاِنَّ خَدّاً لَدَیْکَ بِمَسْئَلَتِهِ تَعَفَّرَ جَدیرٌ اَنْ یَفُوزَ بِمُرادِهِ وَیَظْفَرَ، وَها اَنَا ذا یا اِلهی قَدْ تَری تَعَفُّرَ خَدّی وَاجْتِهادی فی مَسْئَلَتِکَ وَجِدّی، فَتَلَقَّ یا رَبِّ رَغَباتی بِرَأفَتِکَ قَبُولاً، وَسَهِّلْ اِلَیَّ طَلِباتی بِعِزَّتِکَ وُصُولاً، وَذَلِّلْ لی قُطُوفَ ثَمَرَهِ اِجابَتِکَ لی تَذْلیلاً.

خدایا! بندهٔ تو بندهٔ توست، نیایش او را بپذیر و ناتوان تو ناتوان توست، گرفتاریش را گشایش ده، همانا همهٔ رشته ها جز تو از او بریده شده، و هر سایه ای جز سایهٔ تو از میان رفته است.

خدایا! اگر این نیایشم را نپذیری کجا با پذیرش روبرو می شود؟ اگر گمانم را دروغ بشماری هنگام ترس کجا روبرو شود؟ پس آنکه را جز درگاه تو نمی شناسد برمگردان، و آنکه را جز آستان تو آستانی نمی شناسد بازمگردان.

خدایا! چهره ای که با رغبت سوی تو آمده سزاوار است که بپذیری، پیشانی که با التماس دربرابرت به سجده افتاده سزاوار است به مقصودش برسد، وگونه ای که با درخواست خود خاک آلود شده شایسته است به خواسته اش برسد و پیروز گردد.

خدایا! این منم گونۀ خاک آلود و زاری و تلاش و کوششم را دربارۀ درخواستم از تو، می بینی. پس خدایا، آرزوهایم را با مهربانیت قبول فرما، و به عزت خود، رسیدن به خواسته هایم را آسان نما، و چیدن میوۀ قبولیت را برای من رام گردان.

توسل و تقرب به چهارده معصوم علیهم السلام

اِلهی فَاِذا قامَ ذُو حاجَةٍ فی حاجَتِهِ شَفیعاً، فَوَجَدَهُ مُمْتَنِعَ النَّجاحِ مُطیعاً، فَاِنّی اَسْتَشْفِعُ اِلَیْکَ بِکَرامَتِکَ، وَالصَّفْوَهِ مِنْ أَنامِکَ الَّذینَ اَنْشَأْتَ لَهُمْ ما یُقِلُّ وَیُظِلُّ، وَنَزَّلْتَ ما یَدِقُّ وَیَجِلُّ.اَتَقَرَّبُ اِلَیْکَ بِاَوَّلِ مَنْ تَوَّجْتَهُ تاجَ الْجَلالَهِ، وَاَحْلَلْتَهُ مِنَ الْفِطْرَهِ الرَّوْحانِیَّهِ مَحَلَّ السُّلالَهِ، حُجَّتُکَ فی خَلْقِکَ، وَاَمینُکَ عَلی عِبادِکَ مُحَمَّدٌ رَسُولُکَ صَلَواتُکَ عَلَیْهِ وَالِهِ. وَبِمَنْ جَعَلْتَهُ لِنُورِهِ مَغْرِباً، وَعَنْ مَکْنُونِ سِرِّهِ مُعْرِباً، سَیِّدُ الْاَوْصِیاءِ وَاِمامُ الْاَتْقِیاءِ، یَعْسُوبُ الدّینِ، وَقائِدُ الْغُرِّ الْمُحَجَّلینَ، وَاَبُو الْاَئِمَّهِ الرّاشِدینَ، عَلِیٌّ اَمیرُالْمُؤْمِنینَ.وَاَتَقَرَّبُ اِلَیْکَ بِخَیْرَهِ الْاَخْیارِ، وَاُمِّ الْاَنْوارِ، اَلْاِنْسِیَّهِ الْحَوْراءِ، اَلْبَتُولِ الْعَذْراءِ، فاطِمَهَ الزَّهْراءِ.

خدایا! آن گاه که نیازمندی در نیاز خود شفیعی قرار می دهد و تو او را رستگار نمی یابی؛ ولی فرمانبردار است، اکنون با بزرگواری خودت به سوی تو و به برکت [افراد] برگزیدهٔ از آفریدگان تو شفیع می خواهم، آنانی که به خاطرشان آنچه کم و ریز و بزرگ و سایه دار است، آفریدی و فرود آوردی آنچه ریز و درشت است.

من به سوی تو تقرّب می جویم (1) [با توسل] (2) به نخستین فردی که افسر شکوه مندی بر تارک او نهادی و او را در دودمان و نهاد خوبِ آفرینش قرار دادی، حجّت و الگوی تو در میان آفریدگان، و امین تو بر بندگان، محمد فرستاده تو، درود تو بر او و خاندانش باد. و به امیرمؤمنان که او را اختر فروغ پیامبر قرار دادی، و بیانگر راز پنهانِ او، سرور جانشینان و پیشوای خویشتن داران، فرمانده آئین، رهبر سپیدرویان، پدر امامان هدایت شده. و با برگزیدهٔ برگزیدگان، مادر نورها،

1- تقرب access)) تقرب به خداوند از عوامل مؤثر در خشنودی و رضایت زندگی می باشد و خشنودی از فوائد سطح فردی دینداری است. با تحقیقاتی تأیید شده تقرب به خداوند قطع نظر از حضور در کلیسا (و مسجد) با رضایت و خشنودی از زندگی همبستگی دارد و تجربهٔ دینی و نیایش موجب افزایش خشنودی می شود و همچنین در فرد احساس ارتباط اجتماعی با خداوند ایجاد می کند. (آذربایجانی، درآمدی بر روان شناسی دین، ص158). آنچه حضرت در دعا آورده، تقرب است که نیایشگر با تقلید از این الگو به آن خشنودی و رضایت خواهد رسید؛ البته باور و عمل به

آموزه های دین از شرایط اصلی است تا این رضایت محقق شود. همچنین تقرب مطرح شده در الگوی دینی ما با ادیاندیگر تفاوت دارد؛ ولی شایددر حداقل هایی مشترک باشند و مقصود ما از دینداری و تقرب و غیره براساس الگوهای اسلامی شیعی می باشد.

2- . نفی آراء وهابیت: این گروه توسل به اولیای الهی را شرک دانسته و آنرا محکوم می نمایند. (مشکور، فرهنگ فرق اسلامی، ص82).از دیدگاه ماتوسل با معنا و شرایط صحیح آن مقوم نگرش توحیدی می باشد.

انسیّه حورا، بتول عذرا، فاطمهٔ زهرا علیها السلام به تو تقرّب می جویم.

وَبِقُرَّتَیْ عَیْنِ الرَّسُولِ، وَثَمَرتَیْ فُؤادِ الْبَتُولِ، اَلسَّیِدَیْنِ الْإِمامَیْنِ، اَبی مُحَمَّدٍ الْحَسَنِ، وَاَبی عَبْدِاللّٰهِ الْحُسَیْنِ. وَبِالسَّجّادِ زَیْنِ الْعِبادِ ذی الثَّفَناتِ راهِبِ الْعَرَبِ، عَلِیِّ بْنِ الْحُسَیْنِ. وَبِالْإِمامِ الْعالِمِ وَالسَّیِّدِ الْحاکِمِ، وَالنَّجْمِ الزّاهِرِ، وَالْقَمَرِ الْباهِرِ، مَوْلایَ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِیٍّ الْباقِرِ. وَبِالْإِمامِ الصّادِقِ، مُبَیِّنِ الْمُشْکِلاتِ، مُظْهِرِ الْحَقایِقِ، اَلْمُفْحِمِ بِحُجَّتِهِ کُلَّ ناطِقٍ، مُخْرِسِ اَلْسِنَهِ اَهْلِ الْجِدالِ، مُسَکِّنِ الشَّقاشِقِ، مَوْلایَ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ الصّادِقِ. وَبِالْإِمامِ التَّقِیِّ، وَالْمُخْلِصِ الصَّفِیِّ، وَالنُّورِ الْأَحْمَدِیِّ، اَلنُّورِ الْأَنْوَرِ، وَالضِّیاءِ الْأَزْهَرِ، مَوْلایَ مُوسَی بْنِ جَعْفَرٍ. وَبِالْإِمامِ الْمُرْتَضی، وَالسَّیْفِ الْمُنْتَضی، وَالرّاضی بِالْقَضاءِ، مَولایَ عَلِیِّ بْنِ مُوسَی الرِّضا.وَبِالْإِمامِ الْأَمْجَدِ، وَالْبابِ الْأَقْصَدِ، وَالطَّریقِ الْأَرْشَدِ، وَالْعالِمِ الْمُؤَیَّدِ، یَنْبُوعِ الْحِکَمِ، وَمِصْباحِ الظُّلَمِ، سَیِّدِ الْعَرَبِ وَالْعَجَمِ، اَلْهادی اِلَی الرَّشادِ، وَالْمُوَفَّقِ بِالتَّأْییدِ وَالسَّدادِ، مَوْلایَ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِیٍّ الْجَوادِ. وَبِالْإِمامِ مِنْحَهِ الْجَبّارِ، وَوالِدِ الْأَئِمَّهِ الْأَطْهارِ، عَلِیِّ بْنِ مُحَمَّدٍ الْمَوْلُودِ بِالْعَسْکَرِ الَّذی حَذَّرَ بِمَواعِظِهِ وَاَنْذَرَ.

و به دو نور دیدهٔ پیامبر و دو میوهٔ دل بتول، دو سرور، دو امام ابی محمد حسن علیه السلام و ابی عبدالله حسین علیه السلام. و به سجّاد، زین العابدین، دارای نشانه های سجده در پیشانی، پارسای عرب علی بن حسین علیه السلام و به امام دانا و سرور دادرس، ستارهٔ فروزان و ماه تابان مولایم محمدبن علی، باقر علیه السلام (1) و به امام صادق، بیان کنندهٔ مشکل ها، نمایانگر حقیقت ها، ساکت کنندهٔ هر سخنور با دلیل و برهان، لال کنندهٔ زبان های جدل کننده، جلوگیرندهٔ پرحرفی ها مولای من، جعفربن محمد، صادق علیه السلام و به امام خویشتن دار و با اخلاصِ باصفا و فروغ احمدی و پرتو درخشان و روشنایی فروزان مولای من موسی بن جعفر علیه السلام (به تو تقرب می جویم) و به امام برگزیده و شمشیر آخته و خشنود به هر تقدیر مولایم علی بن موسی الرضا علیه السلام (2) و به امام بسیار بزرگوار و درگاه امیدگاه و راه رستگاری و دانای یاری شده، سرچشمهٔ حکمت ها و چراغ تاریکی ها، سرور عرب و عجم، راهنمای رستگاری وکامیاب با یاری و پشتیبانی مولایم محمد بن علی جواد علیه السلام و به امام عطیهٔ خداوند و پدر

1- . نفی آرای زیدیه: همه فرق زیدیه امامت امام سجاد علیه السلام و امام باقر علیه السلام و سایر ائمه را که ضد ظلم، علنی قیام نکردند را نمی پذیرند. (همان).اگرنگاه جامع به زندگی ائمه داشته باشیم آنها نور واحدی هستندکه زندگی انسان 250 ساله راتشکیل داده اندبرای مطالعه بیشتر به کتاب انسان 250 ساله بیانات مقام معظم رهبری مراجعه شود

2- . نفی آرای واقفه: این گروه بر امامت امام موسی بن جعفر علیه السلام متوقف شدند و امامت امام رضا علیه السلام را نپذیرفتند، پیدایش این گروه در زمان موسی بن جعفر علیه السلام بوده و در زمان امام رضا علیه السلام به اوج خود رسیدند. (مقدس اردبیلی، حدیقه الشیعه، ج4، ص732).

پیشوایان پاک که در پادگان به دنیا آمده علی بن محمد علیه السلام که با اندرزهای خود ترسانید و بیمناک ساخت.

وَبِالْإِمامِ الْمُنَزَّهِ عَنِ الْمَاثِمِ، اَلْمُطَهَّرِ مِنَ الْمَظالِمِ، اَلْحِبْرِ الْعالِمِ، رَبیعِ الْأَنامِ وَبَدْرِ الظَّلامِ، اَلتَّقِیِ النَّقِیِّ، اَلطَّاهِرِ الزَّکِیِّ، مَوْلایَ اَبی مُحَمَّدٍ الْحَسَنِ بْنِ عَلِیٍّ الْعَسْکَرِیِّ.

و به امام منزّه از گناهان و پاکیزۀ از ستم ها و دادخواهی ها، رئیس دانا، ماه چهارده شبۀ تاریکی، بهار مردمان خویشتن دار، پاکِ پاکیزۀ هوشیار ابی محمد حسن بن علی عسکری علیه السلام (به تو تقرب می جویم).

ویژگی های امام زمان

وَاَتَقَرَّبُ اِلَیْکَ بِالْحَفیظِ الْعَلیمِ، اَلَّذی جَعَلْتَهُ عَلی خَزائِنِ الْأَرْضِ، وَالْأَبِ الرَّحیمِ الَّذی مَلَّکْتَهُ اَزِمَّةَ الْبَسْطِ وَالْقَبْضِ، صاحِبِ النَّقیبَهِ الْمَیْمُونَهِ، وَقاصِفِ الشَّجَرَهِ الْمَلْعُونَهِ، مُکَلِّمِ النَّاسِ فِی الْمَهْدِ وَالدَّالِّ عَلی مِنْهاجِ الرُّشْدِ، اَلْغائِبِ عَنِ الْأَبْصارِ، اَلْحاضِرِ فِی الْأَمْصارِ، اَلْغائِبِ عَنِ الْعُیُونِ، اَلْحاضِرِ فِی الْاَفْکارِ، بَقِیَّهِ الْأَخْیارِ، اَلْوارِثِ لِذِی الْفِقارِ، اَلَّذی یَظْهَرُ فی بَیْتِ اللَّهِ ذِی الْأَسْتارِ، اَلْعالِمِ الْمُطَهَّرِ، مُحَمَّدِ بْنِ الْحَسَنِ عَلَیْهِمْ اَفْضَلُ التَّحِیَّاتِ، وَاَعْظَمُ الْبَرَکاتِ، وَاَتَمُّ الصَّلَواتِ.

و به وسیلۀ نگهبان دانایی که او را بر گنجینه های زمین قرار دادی، و پدر مهربانی که او را صاحب اختیار قبض و بسط جهان نمودی، دارای روان مبارک، و شکنندۀ درخت لعنت شده، گفتگو کنندۀ با مردم در گهواره، راهنمای راه روشن رستگاری، پنهان از دیدگان، حاضر در شهرها، پوشیده از دیده ها، حاضر در اندیشه ها، بازماندۀ نیکان، وارث شمشیر ذوالفقار، کسی که در خانۀ پرده پوشِ خدا آشکار می شود، دانای پاکیزه، حجه بن الحسن که برترین تحیّت ها و بزرگ ترین برکت ها وکامل ترین درودها بر آنان باد. به تو تقرب می جویم.

اَللَّهُمَّ فَهؤُلاءِ مَعاقِلی اِلَیْکَ فی طَلِباتی وَوسائِلی، فَصَلِّ عَلَیْهِمْ صَلوهً لا یَعْرِفُ سِواکَ مَقادیرَها َ وَلا یَبْلُغُ کَثیرُ هِمَمِ الْخَلائِقِ صَغیرَها، وَکُنْ لی بِهِمْ عِنْدَ اَحْسَنِ ظَنّی، وَحَقِّقْ لی بِمَقادیرِکَ تَهْیِئَهَ التَّمَنّی.

خداوندا ! آنان پناه من در خواسته هایم بودند و وسیله های من هستند؛ پس بر ایشان درودی فرست که جز تو کسی اندازه اش را نداند، و انبوه آفریدگان به اندک آن نرسد، و بهترین گمانم را دربارهٔ آنان به من عنایت فرما.

اِلهی لا رُکْنَ لی اَشَدُّ مِنْکَ، فَاوی اِلی رُکْنٍ شَدیدٍ، وَلا قَوْلَ لی اَسَدُّ مِنْ دُعائِکَ، فَاَسْتَظْهِرُکَ بِقَوْلٍ سَدیدٍ، وَلا

شَفیعَ لی اِلَیْکَ اَوْجَهُ مِنْ هؤُلاءِ، فَاتیکَ بِشَفیعٍ وَدیدٍ، وَقَدْ اَوَیْتُ اِلَیْکَ، وَعَوَّلْتُ فی قَضاءِ حَوائِجی عَلَیْکَ، وَدَعَوْتُکَ کَما اَمَرْتَ، فَاسْتَجِبْ لی کَما وَعَدْتَ، فَهَلْ بَقِیَ یا رَبِّ غَیْرَ اَنْ تُجیبَ وَتَرْحَمَ مِنّی الْبُکاءَ وَالنَّحیبَ.

خدایا! تکیه گاهی، محکم تر از تو ندارم تا به آن پناه برم، و مناسب تر از نیایش تو گفتاری ندارم تا به گفتار مناسبی از تو یاری طلبم، من شفاعت کننده ای آبرومندتر از آنان ندارم تا شفیعی دوست داشتنی به سوی تو آرم، اینک به تو پناه آوردم و برای خواسته هایم به تو اعتماد کردم، همان گونه که امر کرده ای تو را خواندم، خدایا آیا چیزی جز این باقی مانده که قبولم نمایی و بر گریه و ناله ام رحم فرمایی؟

یا مَنْ لا اِلهَ سِواهُ، یا مَنْ یُجیبُ الْمُضْطَرَّ اِذا دَعاهُ، یا کاشِفَ ضُرِّ اَیُّوبَ، یا راحِمَ عَبْرَهِ یَعْقُوبَ، اِغْفِرْلی وَارْحَمْنی، وَانْصُرْنی عَلَی الْقَوْمِ الْکافِرینَ، وَافْتَحْ لی فَتحاً، وَاَنْتَ خَیْرُ الْفاتِحینَ، وَالْطُفْ بی یا رَبِّ، وَبِجَمیعِ الْمُؤْمِنینَ وَالْمُؤْمِناتِ، یا ذَا الْقُوَّهِ الْمَتینِ بِرَحْمَتِکَ یا اَرْحَمَ الرَّاحِمینَ، وَالْحَمْدُ للّهِ رَبِّ الْعالَمینَ، وَصَلَّی اللّهُ عَلی سَیِّدِنا مُحَمَّدٍ وَالِهِ الطّاهِرینَ.

ای معبودی که جز او خدایی نیست! ای کسی که قبول کنندهٔ بیچاره هستی، هنگامی که او را می خواند، ای برطرف کنندهٔ رنج ایوب! ای رحم کنندهٔ اشک یعقوب! مرا بیامرز و بر من رحمت آور، و مرا بر گروه کفرورزان یاری نما، و برای من و همه مردان و زنان مؤمن راهی بگشا (1)؛ چراکه تو بهترین گشایندگانی، ای صاحب نیروی محکم، ای مهربان ترین مهربانان. سپاس برای خدا و پروردگار جهانیان است، درود خدا بر سرور ما محمد و خاندان پاکش باد.

1- . احترام (Respect): ارزش قائل شدن برای دیگران بارفتارمودبانه احترام نام داردکه تحقق آن بانگرش محترمانه داشتن میباشدهمچنین از اصول بهداشت روانی توجه و احترام فرد به شخصیت خود و دیگران می باشد (شاملو، بهداشت روانی، ص22)؛ البته می توان احترام به خود را به طور مستقل با نام «عزت» و احترام به دیگران را به نام «نوع دوستی» آورد. در این عبارات حضرت الگوی نگرش احترام به خود و احترام به دیگران را بیان نموده؛ زیرا آمرزش و رحمت و غلبه بر کافران را برای خود و گشایش را برای خود و دیگران خواسته است که این نوع درخواست،

برنگرش محترمانه به خود و دیگران دلالت دارد و باور و رعایت آن میتواند در تحقق بهداشت روان مؤثر است. عاملان واقعی به این نگرش هاو گفتارها خود امامان هستند ؛ بنابراین پیروان آنها باید به الگوهای ارائه شدۀ آنان توجه کنند تا به سلامت و سعادت دنیاوآخرت برسند.

نیایش سی وسوم: دعا بعد از نماز صبح روز عید فطر

توسل به برگزیدگان خدا

اَللّهُمَّ اِنّی تَوَجَّهْتُ اِلَیْکَ بِمُحَمَّدٍ اَمامی وَعَلِیٍّ مِنْ خَلْفی وَعَنْ یَمینی وَاَئِمَّتی عَنْ یَساری اَسْتَتِرُ بِهِمْ مِنْ عَذابِکَ، وَاَتَقَرَّبُ اِلَیْکَ زُلْفی لا اَجِدُ اَحَداً اَقْرَبَ اِلَیْکَ مِنْهُمْ فَهُمْ اَئِمَّتی فَامِنْ بِهِمْ خَوْفی مِنْ عِقابِکَ وَسَخَطِکَ وَاَدْخِلْنی بِرَحْمَتِکَ فی عِبادِکَ الصَّالِحینَ. اَصْبَحْتُ بِاللَّهِ مُؤْمِناً مُوقِناً مُخْلِصاً عَلی دینِ مُحَمَّدٍ وَسُنَّتِهِ، وَعَلی دینِ الْأَوْصِیاءِ وَسُنَّتِهِمْ، امَنْتُ بِسِرِّهِمْ وَعَلانِیَتِهِمْ، وَاَرْغَبُ اِلَی اللَّهِ فیما رَغِبَ اِلَیْهِ مُحَمَّدٌ وَعَلِیٌّ وَالْأَوْصیاءُ، وَلا حَولَ وَلا قُوَّةَ اِلاَّ بِاللَّهِ الْعَلِیِّ الْعَظیمِ، وَلا عِزَّةَ وَلا مَنَعَةَ وَلا سُلْطانَ اِلاَّ للَّهِ الْواحِدِ الْقَهَّارِ الْعَزیزِ الْجَبَّارِ، تَوَکَّلْتُ عَلَی اللَّهِ، وَمَنْ یَتَوَکَّلْ عَلَی اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ اِنَّ اللَّهَ بالِغُ اَمْرِهِ.

خداوندا ! به سوی تو روی آورده ام با حضرت محمد در پیشاپیشم و حضرت علی پشتوانه ام و از سمت راستم، و امامان در سمت چپم، به برکت آنان خود را از عذاب تو می پوشانم، با تملق به تو نزدیکی می جویم، و هیچ فردی را جز آنان به تو نزدیک تر نیافته ام، آنان پیشوایان من هستند؛ پس به برکت آنان هراس مرا از عذاب و خشمت را به ایمنی مبدل نما، و با مهربانیت مرا در ردیف بندگان شایسته ات وارد فرما.

با ایمان و اخلاص به خداوند شب را به روز بردم و بر آئین و روش محمد و بر آئین علی و روش او و بر آئین جانشینان و روش آنان، آشکار و نهانشان را باور دارم، و به آنچه محمد و علی و جانشینان او مایل بوده آرزومندم. توانایی و نیرو جز با عنایت خداوند نیست، و عزّت و منع و فرمانروایی جز برای خدای یکتای قدرتمندِ عزیزی توانمند نیست، کارم را بر خدا واگذار کردم، و هرکس بر خدا توکل نماید خداوند وی را نگه دار می شود، همانا خداوند کارش را به انجام می رساند. (1)

1- . معنویت (spiritualism): کیفیتی روانی است که فراتر از باورهای مذهبی قرار دارد و در انسان ایجاد انگیزه می کند و احساساتی مانند درک هیبت الهی و احترام به خلق را در شخص به وجود می آورد، یکی از مفاهیم اساسی معنویت، نیرویی است که باعث آسودگی خاطر و توانمندشدن انسان می گردد، (حمدیه، اصول و مبانی بهداشت روانی،

ص41) باور به آنچه حضرت فرموده (توان الهی، فرمانروایی خالق، توکل بر خدا...) سبب آرامش روان و افزایش ظرفیت و توانمندی انسان می شود. به عبارت دیگر، شناخت و باور خدا و صفات او، سبب می شود فرد هنگام مشکلات بتواند با نگرشی معنوی ، آرامش روانی خود را حفظ نماید تا بر حوادث پیش آمده غلبه وبرخووردصحیح کند؛ بنابراین انگیزش معنوی به وسیله روی آوردن به دعا محقق می شود و متن دعا میتواندبرای این شناخت و انگیزش معنوی منبعی غنی وکامل باشد.

ویژگی ماه رمضان و پاداش روزه داری

اَللّٰهُمَّ اِنّی اُریدُکَ فَاَرِدْنی، وَاَطْلُبُ ما عِنْدَکَ فَیَسِّرْهُ لی، وَاقْضِ لی حَوائِجی، فَاِنَّکَ قُلْتَ فی کِتابِکَ، وَقَوْلُکَ الْحَقُّ: شَهْرُ رَمَضانَ الَّذی اُنْزِلَ فیهِ الْقُرْانُ هُدیً لِلنّاسِ وَبَیِّناتٍ مِنَ الْهُدی وَالْفُرْقانِ فَعَظَّمْتَ حُرْمَةَ شَهْرِ رَمَضانَ بِما اَنْزَلْتَ فیهِ مِنَ الْقُرْانِ، وَخَصَّصْتَهُ وَعَظَّمْتَهُ بِتَصْییرِکَ فیهِ لَیْلَةَ الْقَدْرِ، فَقُلْتَ: لَیْلَهُ الْقَدْرِ خَیْرٌ مِنْ اَلْفِ شَهْرٍ تَنَزَّلُ الْمَلائِکَةُ وَالرُّوحُ فیها بِاِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ کُلِّ اَمْرٍ سَلامٌ هِیَ حَتّی مَطْلَعِ الْفَجْرِ.

خداوندا! تو را می خواهم؛ پس به من توجه فرما، آنچه نزد توست آن را می خواهم؛ پس برایم آسان نما، نیازهایم را برآور، همانا در کتابت فرموده ای و فرمایشت حق است: «ماه رمضان [ماهی است] که قرآن در آن ماه، برای راهنمایی مردم، به همراه نشانه هایی از هدایت و فرق میان حق و باطل فرود آمده است؛ پس احترام ماه رمضان را بزرگ داشته ای که قرآن را در آن فرود آورده ای، و به آن [ماه] ویژگی داده و با قرار دادن شب قدر در آن، تعظیمش نموده ای»؛ پس فرموده ای: «شب قدر از هزار ماه بهتر است، فرشتگان و روح در آن به اذن خدا برای هر دستوری فرود آیند، [آن شب دارای برکت و] درودی است آن چنان، تا سر زدن سپیده دم».

اَللّٰهُمَّ وَهذِهِ اَیّامُ شَهْرِ رَمَضانَ قَدْ اِنْقَضَتْ، وَلَیالیهِ قَدْ تَصَرَّمَتْ، وَقَدْ صِرْتُ مِنْهُ یا اِلهی اِلی ما اَنْتَ اَعْلَمُ بِهِ مِنّی، وَاَحْصی بِعَدَدِهِ مِنْ عَدَدی، فَاَسْئَلُکَ یا اِلهی بِما سَئَلَکَ بِهِ عِبادُکَ الصّالِحُونَ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَاَهْلِ بَیْتِ مُحَمَّدٍ، وَاَن تَتَقَبَّلَ مِنّی کُلَّ ما تَقَرَّبْتُ بِهِ اِلَیْکَ، وَتَتَفَضَّلَ عَلَیَّ بِتَضْعیفِ عَمَلی، وَقَبُولِ تَقَرُّبی وَقُرُباتی، وَاسْتِجابَةِ دُعائی، وَهَبْ لی مِنْکَ عِتْقَ رَقَبَتی مِنَ النّارِ، وَمُنَّ عَلَیَّ بِالْفَوْزِ بِالْجَنَّةِ، وَالْاَمْنِ یَوْمَ الْخَوْفِ مِنْ کُلِّ فَزَعٍ، وَمِنْ کُلِّ هَوْلٍ اَعْدَدْتَهُ لِیَوْمِ الْقِیمَةِ، اَعُوذُ بِحُرْمَةِ وَجْهِکَ الْکَریمِ، وَحُرْمَةِ نَبِیِّکَ وَحُرْمَةِ الصّالِحینَ، اَنْ یَنْصَرِمَ هذَا الْیَوْمُ وَلَکَ قِبَلی تَبِعَةٌ تُریدُ اَنْ تُؤاخِذَنی بِها، اَوْ ذَنْبٌ تُریدُ اَنْ تُقایِسَنی بِهِ، وَتُشْقِیَنی وَتَفْضَحَنی بِهِ اَوْ خَطیئَةٌ تُریدُ اَنْ تُقایِسَنی بِها وَتَقْتَصَّها مِنّی لَمْ تَغْفِرْها لی، وَاَسْئَلُکَ بِحُرْمَةِ وَجْهِکَ الْکَریمِ الْفَعّالِ لِما یُریدُ، اَلَّذی یَقُولُ لِلشَّیْ ءِ کُنْ فَیَکُونُ، لا اِلهَ اِلاّ هُوَ.

خداوندا! روزهای ماه رمضان به سر رسید و شب هایش پایان پذیرفت و رویداد من آن شد که خدایا تو بهتر از من می دانی و شمارش تو بهتر از

شمارش من است.

خدایا! از تو می خواهم به آنچه بندگان شایسته ات تو را خوانده اند، بر محمد و خاندان محمد و

اهل بیت محمد درود فرستی، و آنچه را که با آن به تو تقرب می جویم بپذیری، و با مضاعف کردن کردارم و پذیرش تقرب جویی و بندگی هایم و قبولی دعایم تفضل فرمایی، و با آزادی من از آتش مرا ببخشی، و در رسیدن به بهشت بر من منّت گذاری، و از هر هراس و ترسِ روز وحشت که برای روز رستاخیز آماده کرده ای ایمن گردانی. (1)

خدایا! به تو پناه می برم، به احترام وجه کریم تو و احترام پیامبرت و احترام شایستگان، امروز سپری شود و نزد من اثر و پیامدی باشد که می خواهی با آن مرا مؤاخذه نمایی یا گناهانی که می خواهی با آن مرا ارزیابی کنی و سختگیری نمایی و رسوایم کنی یا خطاهایی که می خواهی مرا دربرابرش قرار دهی، و آنچه را از من نیامرزیده ای قصاص کنی.

و از تو [این خواست ها را] می خواهم، به احترام وجه کریمت که هرچه را بخواهی انجام می دهد و [به احترام] آنکه می گوید به هر چیز بشو، پس می شود؛ [همانا] خدایی جز او نیست.

بهترین درخواست ها در پایان ماه رمضان

اَللّٰهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ بِلا اِلهَ اِلاَّ اَنْتَ اِنْ کُنْتَ رَضیتَ عَنّی فی هذَا الشَّهْرِ، اَنْ تَزیدَ فیما بَقِیَ مِنْ عُمْری رِضاً، وَاِنْ کُنْتَ لَمْ تَرْضَ عَنّی فی هذَا الشَّهْرِ، فَمِنَ الْأنَ فَارْضَ عَنّی اَلسّاعَةَ اَلسّاعَةَ اَلسّاعَةَ، وَاجْعَلْنی فی هذِهِ السّاعَةِ وَفی هذَا الْمَجْلِسِ مِنْ عُتَقائِکَ مِنَ النّارِ، وَطُلَقائِکَ مِنْ جَهَنَّمَ، وَسُعَداءِ خَلْقِکَ بِمَغْفِرَتِکَ وَرَحْمَتِکَ یا اَرْحَمَ الرّاحِمینَ.

خداوندا! من از تو می خواهم، به خدایی که جز تو نیست، اگر در این ماه از من خشنود شدی در باقیمانده عمرم بر خشنودیت بیفزا، و اگر در این ماه از من خشنود نشدی، اکنون و همین ساعت از من خشنود شو، و در این ساعت و در این نشست مرا از آزادشدگان از آتش و از رهاشدگان از

1- . خودشکوفایی معنوی (spiritual self- actualization): خودشکوفایی یکی از چهار عامل زیربنایی بعد معنوی انسان است. فردی که صاحب آن باشد از سلامت روانی بالایی برخوردار خواهد بود. یکی ازگویه های این خودشکوفایی عبارت است از: داشتن رابطهٔ صمیمانه با

خود و خداوند و همچنین اعتماد داشتن به خدا (شریفی، «ساخت و بررسی ویژگی روان سنجی پرسشنامه گرایشهای معنوی»، ش2، ص69). مصداق این دو گویه درعبارات دعای حضرت آمده است؛ زیرا این الگوی صحبت باخالق دردعاو این نوع درخواست ها دلالت بر داشتن ارتباط صمیمی و اعتماد به خالق است؛ بنابراین اگر نیایشگر این دعاها را بخواندوالگوی فکری خود را ازآن بگیرد و آنها را باور کند و ارتباط خود را با خالق تقویت نماید، از سلامت روانی وبهبودروابط معنوی اجتماعی برخوردار خواهد شد.

دوزخ و با آمرزش و مهربانی مرا از آفریدگان نیک بخت خود قرار ده. ای مهربان ترین مهربانان.

اَللّٰهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ بِحُرْمَةِ وَجْهِکَ الْکَریمِ، اَنْ تَجْعَلَ شَهْری هذا خَیْرَ شَهْرِ رَمَضانَ عَبَدْتُکَ فیهِ، وَصُمْتُهُ فیهِ، وَتَقَرَّبْتُ بِهِ اِلَیْکَ مُنْذُ اَسْکَنْتَنی فیهِ اَعْظَمَهُ اَجْراً، وَاَتَمَّهُ نِعْمَةً، وَاَعَمَّهُ عافِیَةً وَاَوْسَعَهُ رِزْقاً وَاَفْضَلَهُ عِتْقاً مِنَ النّارِ وَاَوْجَبَهُ رَحْمَةً وَاَعظَمَهُ مَغْفِرَةً، وَاَکْمَلَهُ رِضْواناً، وَاَقْرَبَهُ اِلی ما تُحِبُّ وَتَرْضی.

خداوندا! از تو می خواهم، به احترام وجه کریمت که این ماه را برایم بهترین ماه رمضان قرار دهی که در آن تو را عبادت کردم و برایت روزه گرفته ام و از هنگامی که مرا در زمین مسکن داده ای به درگاهت تقرب جسته ام [پس از تو می خواهم] بزرگترین پاداش و فراوان ترین نعمت و سلامتی (1) همه جانبه و گسترده ترین روزی و برترین آزادی از آتش و لازم ترین مهربانی و باشکوه ترین آمرزش و کامل ترین خشنودی، و [می خواهم که] به آنچه دوست داری و خشنود هستی، نزدیک تر باشم.

اَللّٰهُمَّ لا تَجْعَلْهُ اخِرَ شَهْرِ رَمَضانَ صُمْتُهُ لَکَ، وَارْزُقْنِی الْعَوْدَ، ثُمَّ الْعَوْدَ، حَتّی تَرْضی، وَبَعْدَ الرِّضا، وَحَتّی تُخْرِجَنی مِنَ الدُّنْیا سالِماً، وَاَنْتَ عَنّی راضٍ، وَاَنَا لَکَ مَرْضِیٌّ.

خداوندا! این ماه را واپسین ماه رمضان که برای تو روزه گرفته ام قرار مده، و بازگشت به آن را روزیم گردان، تا خشنود شوی و بلکه فراتر از خشنودی، و مرا از دنیا سالم بیرون ببری؛ درحالی که تو از من خشنود باشی و من برای تو خشنودشده باشم.

جایگاه قضا و قدر الهی

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ فیما تَقْضی وَتُقَدِّرُ مِنَ الْأَمْرِ الْمَحْتُومِ، اَلَّذی لا یُرَدُّ وَلا یُبَدَّلُ، اَنْ تَجْعَلَنی مِمَّنْ تُتیبُ وَتُسَمّی وَتَقْضی لَهُ وَتَزیدُ وَتُحِبُّ لَهُ وَتَرْضی اَنْ تَکْتُبَنی مِنْ حُجّاجِ بَیْتِکَ الْحَرامِ فی هذَا الْعامِ، وَفی کُلِّ

1- . روزه داری (fasting): افزون بر آن که امری دینی بوده و ثواب اخروی بر آن مترتب است، تأثیر در سلامت روانی انسان دارد. تحقیقات

رجبی (1387) بر پرسنل اداری دانشگاه نشان داده که این امر در علائم جسمانی و اضطراب و افسردگی تأثیر دارد (رجبی، «نقش روزه در تأمین سلامت روانی پرسنل اداری دانشگاه»، ش4، ص128). امام در عبارات خود پس از بیان امر روزه، بحث سلامتی و فراوانی نعمت را مطرح نموده این عبارات ارتباط بین تحقیقات انجام شده بر سلامت و کلام امام را تأیید می نمایدالبته شرایط اثربخشی روزه یک امرنمی باشدپس جمع عوامل واسباب متعدداثرروزه داری رامتفاوت می کند.اثرخواندن این دعا برای نیایشگر آن است که نگرش کارگردی به روزه برای نیایشگرایجادمی کند.

عامٍ، اَلْمَبْرُورِ حَجُّهُمْ، اَلْمَشْكُورِ سَعْيُهِمْ، اَلْمَغْفُورِ ذُنُوبُهُمْ، اَلْمُتَقَبَّلِ عَنْهُمْ مَناسِكُهُمْ، اَلْمُعافِعينَ عَلی اَسْفارِهِمْ، اَلْمُقْبِلينَ عَلی نُسُکِهِمْ، اَلْمَحْفُوظينَ فی اَنْفُسِهِمْ، وَاَمْوالِهِمْ، وَذَراريهِمْ، وَکُلِّ ما اَنْعَمْتَ بِهِ عَلَيْهِمْ.

خداوندا! در مقدرات خود و قضاوقدر و دستور حتمی و تبديل ناپذيرِ خود مرا از کسانی قرار ده که توبۀ آنان را پذيرفته ای و نام آنها را می بری و حاجت روايشان نموده ای و افزون تر فرموده و دوستدارش بوده و از او خشنود هستی. در اين سال و هر سال مرا از حجاج محترمت قرار ده قرار ده و [در زمرۀ] آنان که حجّشان پذيرفته ای، تلاششان ستوده ای، گناهانشان را آمرزيده ای، اعمال حجشان قبول شده، در سفرهايشان تندرست، و در انجام عبادت هايشان مشتاق اند، و در جان و دارايی و فرزندان و آنچه به آنان نعمت داده ای محفوظ و نگهداری شده اند.

نقش سازندۀ دعا

اَللَّهُمَّ اَقْلِبْنی مِنْ مَجْلِسی هذا، فی شَهْری هذا، وَفی يَومی هذا، وَفی ساعَتی هذِهِ، مُفْلِحاً، مُنْجِحاً، مُسْتَجاباً دُعائی، مَغْفُوراً ذَنْبی، مُعافاً مِنَ النَّارِ، وَمُعْتَقاً مِنْها، عِتْقاً لارِقَّ بَعْدُ اَبَداً، وَلا رَهْبَةَ، يا رَبَّ الْأَرْبابِ.

خداوندا! از اين جايگاه در اين ماه و در اين روز و در اين ساعت مرا رستگار، کامياب، پذيرفته شده، آمرزيده از گناه، بخشوده از آتش، و آزاد شده از آن آزادی که هيچ گاه بردگی و ترسی در آن نيست برگردان، ای خدای خداوندگاران.

اَللَّهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ اَنْ تَجْعَلَ فيما شِئْتَ، وَاَرَدْتَ، وَقَضَيْتَ، وَقَدَّرْتَ، وَحَتَمْتَ، وَاَنْفَذْتَ، اَنْ تُطيلَ عُمْری، وَتُنْسِئَ فی اَجَلی، وَاَن تُقَوِّیَ ضَعْفی، وَاَنْ تُغْنِیَ فَقْری، وَاَنْ تَجْبُرَ فاقَتی، وَاَنْ تَرْحَمَ مَسْکَنَتی، وَاَنْ تُعِزَّ ذُلّی، وَاَنْ تَرْفَعَ ضَعَتی، وَاَنْ تُغْنِیَ عائِلَتی، وَاَنْ تُونِسَ وَحْشَتی، وَاَنْ تُکْثِرَ قِلَّتی، وَاَنْ تُدِرَّ رِزْقی فی عافِيَةٍ وَيُسْرٍ وَخَفْضٍ، وَاَنْ تَکْفِيَنی ما اَهَمَّنی مِنْ اَمْرِ دُنْيایَ وَاخِرَتی، وَلا تَکِلْنی اِلی نَفْسی فَاَعْجِزَ عَنْها، وَلا اِلَی النَّاسِ فَيَرْفَضُونی، وَاَنْ تُعافِيَنی فی دينی، وَبَدَنی، وَجَسَدی، وَرُوحی، وَوُلْدی، وَاَهْلی، وَاَهْلِ مَوَدَّتی، وَاِخْوانی، وَجيرانی مِنَ الْمُؤْمِنينَ، وَالْمُؤْمِناتِ، وَالْمُسْلِمينَ وَالْمُسْلِماتِ، اَلْأَحْياءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْواتِ، وَاَنْ تَمُنَّ عَلَیَّ بِالْأَمْنِ وَالْايمانِ ما اَبْقَيْتَنی، فَاِنَّکَ وَلِيّی، وَمَوْلایَ، وَثِقَتی، وَرَجائی، وَمَعْدِنُ مَسْئَلَتی، وَمَوْضِعُ شَکْوایَ، وَمُنْتَهی

رَغْبَتی وَمُنایَ، فَلا تُخَیِّبْنی فی رَجائی، یا سَیِّدی وَمَوْلایَ، وَلاتُبْطِلْ طَمَعی، وَرَجائی، فَقَدْ تَوَجَّهْتُ اِلَیْکَ، بِمُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَقَدَّمْتُهُمْ اِلَیْکَ اَمامی، وَاَمامَ حاجَتی وَطَلِبَتی، وَتَضَرُّعی

وَمَسْئَلَتی، فَاجْعَلْنی بِهِمْ وَجیهاً فِی الدُّنْیا وَالْأخِرَهِ، وَمِنَ الْمُقَرَّبینَ فَاِنَّکَ مَنَنْتَ عَلَیَّ بِمَعْرِفَتِهِمْ، فَاخْتِمْ لی بِالسَّعادَهِ، وَالْأَمْنِ وَالسَّلامَهِ، وَالْایمانِ، وَالْمَغْفِرَهِ، وَالرِّضْوانِ، وَالسَّعادَهِ، وَالْحِفْظِ، یا اَللَّهُ اَنْتَ لِکُلِّ حاجَهٍ لَنا.

خدایا! از تو می خواهم در آنچه خواسته ای و اراده نموده ای و حکم فرموده ای و مقدّر داشته ای و حتمی قرار داده ای و به جریان انداخته ای عمرم را طولانی کنی و اجلم را به فراموشی بسپاری، و به ناتوانیم نیرو دهی، و به نداریم بی نیازی بخشی، و نیازمندیم را جبران نمایی، و به خاک نشینیم رحمت آوری، و خواریم را عزت بخشی، و افتادگیم را برطرف گردانی، و خانواده ام را بی نیاز نمایی، و هراسم را به انس مبدل فرمایی، و اندکی مرا زیاد گردانی، و روزیم را در تندرستی و آسانی و فروتنی فراوان گردانی (1)و آنچه از کار دنیا و آخرتم برای من مهم است پشتیبانم کنی.

و مرا به خود وامگذاری که در پیش خود ناتوان باشم، و مرا به مردم وامگذار که مرا از خود دور سازند، و [از تو می خواهم که] مرا در آئینم، بدنم، جسمم، روحم، فرزندم، خانواده ام، دوستانم و برادرانم و همسایگانم از مردان و زنان با ایمان و مردان و زنان مسلمان، زندگان و مردگان آن عافیت عطا فرمایی، و تا هنگامی که مرا نگه داشته ای با ایمنی و ایمان بر من منّت بگذاری، پس حقاً تو سرپرست، آقا، پناه، امید، جایگاه خواسته ام، محلّ شکوه و پایان آرزوی من هستی. (2) ای آقا

1- . جهت گیری مذهبی (religious orientation): نگرش و اعتقاد دینی به موجودی برتر و معنابخشی به زندگی ازطریق مسائل دینی و حمایت شدن ازطرف نیروی لایزال غیرقابل رؤیت از مضامین این جهت گیری است. طبق 850 پژوهش در سال (2001)، تأیید شده که جهت گیری مذهبی در سلامت روانی و عمومی افراد مؤثر می باشد (گل پرور، «سلامت عمومی دانشجویان تابعی از جهت گیری مذهبی و پایبندی مذهبی»، ش 4، ص59). عبارات امام دردعا میتواند یکی از الگوهای جامع در ایجاد وتقویت و تثبیت جهت گیری مذهبی باشد که نیایشگر با خواندن این عبارات و الگوگیری ازآن و باور و عمل به آن می تواند، سلامت روان خود را ارتقا دهد. البته جهت گیری مذهبی واژه ای است که در ادیان مختلف مورد استفاده هست؛ ولی اینجا منظور ماجهت گیری مذهبی با

معیارهای دینی اسلام است. برای تثبیت و تبیین الگوهای مطرح در جهت گیری مذهبی تکنیک و نوشتار دیگری را می طلبد.
2- . طب تئوسوماتیک (Theosomatic Medicine): این طب معروف به طب خدایی- تنی است و دارای هفت اصل می باشد که دو اصل آن ایمان و دعا برای دیگران است که ایندواصل در دعا آمده است (مرعشی، «بهداشت روانی و نقش دین»، ص80). بنابراین گفتار امام میتواندالگویی نگرشی برای ایمان و دعا برای همنوعان باشد که نیایشگر باتوجه به دعاباید از آن الگو پیروی نماید و بهره جوید؛ البته نحوۀ ایمان و دعا در نظر ما مطابق با مبانی شیعه امامیه است. براساس تحقیقات انجام شده متخصصان معتقدند عمل به این اصول در ارتقای سلامت جسم و روان مؤثر است که تبیین نحوۀ اثربخشی آن مجال دیگری را لازم دارد.

و سرور من، مرا در امیدم ناامید مگردان، و چشمداشت و امید مرا بی اثر مگردان.

پس به وسیله محمد و خاندانش به تو روی آورده ام، و آنان را در پیشاپیش خودم به سوی تو و مقدمۀ نیاز و خواسته و زاری و درخواستم قرار داده ام، پس به برکت آنان مرا در دنیا و آخرت آبرومند و از مقربان درگاهت قرار ده. همانا این تویی که شناخت ایشان را بر من منت نهاده ای؛ پس به وسیلۀ آنان آخر کارم را با خوشبختی به پایان رسان؛ همانا تو بر هرکار توانایی. ای خدا، همۀ نیازهای ما مربوط به توست.

فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِهِ، وَعافِنا، وَلا تُسَلِّطْ عَلَیْنا اَحَداً مِنْ خَلْقِکَ لاطاقَهَ لَنا بِهِ، وَاکْفِنا کُلَّ اَمْرٍ مِنْ اَمْرِ الدُّنْیا وَالْاخِرَهِ، یا ذَا الجَلالِ وَالْإِکْرامِ، صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَتَرَحَّمْ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَسَلِّمْ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، کَاَفْضَلِ ما صَلَّیْتَ، وَبارَکْتَ، وَتَرَحَّمْتَ، وَسَلَّمْتَ، وَتَحَنَّنْتَ، عَلی اِبْراهیمَ وَالِ اِبْراهیمَ اِنَّکَ حَمیدٌ مَجیدٌ.

پس بر محمد و خاندانش درود فرست و به ما عافیت عنایت کن، و کسی از آفریدگانت که ما تحمل او را نداریم بر ما مسلط مگردان، و در هر کاری از کار دنیا و آخرت ما را پشتیبانی فرما؛ ای صاحب شکوه و کرامت.

بر محمد و خاندانش درود فرست، و بر محمد و خاندانش رحمت آور، و باز بر محمد و خاندانش درود فرست، همانند برترین درودی که فرستادی و برکت دادی و رحمت آوردی و سلام کردی و مهربانی کردی بر ابراهیم و خاندان ابراهیم؛ حقاً تو ستوده و بزرگواری.

نیایش سی وچهارم: دعا در نماز بعد از تکبیر

وَجَّهْتُ وَجْهی لِلَّذی فَطَرَ السَّمواتِ وَالْأَرْضَ حَنیفاً مُسْلِماً عَلی مِلَّهِ اِبْراهیمَ وَدینِ مُحَمَّدٍ وَهُدی اَمیرِالْمُؤْمِنینَ وَما اَنَا مِنَ الْمُشْرِکینَ.

رویم را به سوی آنکه آسمان ها و زمین را آفریده برمی گردانم، (1) [درحالی که] معتقد مسلمان در کیش ابراهیم علیه السلامو آئین محمد صلی الله علیه و آله و سلمو راهنمایی امیرمؤمنان علیه السلام بوده و از شرک ورزان نیستم.

اِنَّ صَلوتی وَنُسُکی وَمَحْیایَ وَمَماتی للَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ لا شَریکَ لَهُ وَ بِذلِکَ اُمِرْتُ وَاَنَا مِنَ الْمُسْلِمینَ.

اَللَّهُمَّ اجْعَلْنی مِنَ الْمُسْلِمینَ اَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الْشَّیْطانِ الرَّجیمِ.

همانا نماز و عبادت و زندگی و مرگم برای خدای پروردگار جهانیان است (2)که شریکی برایش نیست، من به همین مأمور شده ام و از مسلمانانم، پروردگارا، مرا از مسلمانان قرار ده، از شر شیطان رانده شده به خدا پناه می برم.

1- . (انّی و جهت وَجهیَ للذی فطر السموات و الارض حنیفاً و ما انا من المشرکین(؛ (انعام: 79).
2- . (قل انّ صلاتی ونسکی و محیای و مماتی لله رب العالمین(؛ (انعام: 162).

نیایش سی وپنجم: دعا بعد از ذکر رکوع در نماز

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَتَرَحَّمْ عَلی عَجْزِنا وَاَغِثْنا بِحَقِّهِمْ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و بر ناتوانی ما، رحمت آور و به حق آنان ما را پناه ده.

نیایش سی وششم: دعا در تعقیب نمازها

اللّهُمَ سَرحنی عَنِ الهُموم وَ الغُموم و وَحشَته الصَدر و وَسوَسه الشَیطان بِرَحمَتِکَ یا اَرحَمَ اَلراحِمین.

خداوندا، مرا از اندوه و غصه و هراس سینه و اندیشه و پندارِ بدِ شیطان برهان؛ به مهربانیت ای مهربان ترین مهربانان.

نیایش سی و هفتم: دعا برای استخاره

عَنْهُ عَلَیْهِ السَّلام یَکْتُبُ فی رُقْعَتَیْنِ: خِیْرَةً مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِفُلانِ بْنِ فُلانٍ وَیَکْتُبُ فی احْداهُما: « اِفْعَلْ »، وَفِی الأُخْری: « لاتَفْعَلْ » وَیترک فی بندقتین مِنْ طینٍ وَیَرْمی فی قَدَحٍ فیهِ ماءٌ، ثُمَّ یَتَطَهَّرُ وَیُصَلّی رَکْعَتَیْنِ وَیَدْعُو عَقیبَهُما:

حضرت فرمود بعد از دو رکعت نماز استخاره این دعا را بخوانید:

اَللَّهُمَّ اِنّی اَسْتَخیرُکَ خِیارَ مَنْ فَوَّضَ اِلَیْکَ اَمْرَهُ وَاَسْلَمَ اِلَیْکَ نَفْسَهُ وَتَوَکَّلَ عَلَیْکَ فی اَمْرِهِ وَاسْتَسْلَمَ بِکَ فیما نَزَلَ بِهِ اَمْرُهُ.

خداوندا! من از تو کار خیری می خواهم همچون آن که کارش را به تو واگذار کرده و جانش را به تو تسلیم نموده و در موضوع خود به تو وکالت داده و در آنچه برایش فرود آید از تو سلامتی می خواهد.

اَللَّهُمَّ خِرْلی وَلا تَخِرْ عَلَیَّ وَاَعِنّی وَلا تُعِنْ عَلَیَّ وَمَکِّنّی وَلا تُمَکِّنْ مِنّی وَاهْدِنی لِلْخَیْرِ وَلا تُضِلَّنی وَارْضِنی بِقَضائِکَ وَبارِکَ لی فی قَدَرِکَ اِنَّکَ تَفْعَلُ ما تَشاءُ وَتُعْطی ما تُریدُ.

خداوندا! به نفع من برگزین و به زیان من گزینش نکن. و یاریم فرما و به زیان من یاری نکن، و مرا نیرومند ساز و نیرومندی از من مگیر، و مرا به نیکی راهنمایی فرما وگمراهم منما، و مرا به حکم خود خشنود گردان، و سرنوشتت را برایم مبارک نما، همانا هرچه خواهی و هرچه اراده فرمایی انجام می دهی.

اَللَّهُمَّ اِنْ کانَتِ الْخِیَرَةُ لی فی اَمْری هذا وَهُوَ کَذا وَکَذا فَمَکِّنّی مِنْهُ وَاَقْدِرْنی عَلَیْهِ وَامِرْنی بِفِعْلِهِ وَاَوْضِحْ لی طَریقَ الْهِدایَهِ اِلَیْهِ وَاِنْ کانَ اَللَّهُمَّ غَیْرَ ذلِکَ فَاصْرِفْهُ عَنّی اِلَی الَّذی هُوَ خَیْرٌ لی مِنْهُ فَاِنَّکَ تَقْدِرُ وَلااَقْدِرُ وَتَعْلَمُ وَلا اَعْلَمُ وَاَنْتَ عَلاَّمُ الْغُیُوبِ یا اَرْحَمَ الرَّاحِمینَ ثُمَّ تَسْجُدُ سَجْدَةً وَتَقُولُ فیها: اَسْتَخیرُ اللَّهَ خِیَرَةً فی عافِیَهٍ مأةَ مرّه.

خداوندا! اگر این گزینش در کار به نفع من است و این خواسته هاست آن را در اختیارم قرار ده و توان انجامش را مقرّر فرما و دستور کار برایم

صادر فرما و راه کار آن را برایم روشن گردان، و اگر غیر از این باشد آن را از من، به آنچه برایم بهتر از آن است برگردان. پس تو توانایی و من ناتوان، و تو می دانی و من نمی دانم، و تو دانندهٔ نهان هایی، ای مهربان ترین مهربانان.

ثُمَّ تَرْفَعُ رَأْسَکَ وَتَتَوَقَّعُ البَنادق فاذا خرجت الرقعه من الماء فاعْمَلْ بِمُقْتضاها اِنْ شاءَاللّٰه.

سپس سر به سجده گذاشته و یک صد بار (1) می گویی: از خدا خیر می خواهم و گزینشی در عافیت و تندرستی.

1- . مراقبۀ متمرکز: (concentrative meditation) شخص در آن ازطریق توجه فعال به یک شی یا واژه یا فکر، نتیجه مطلوب به دست می آورد (براهنی، زمینه روانشناسی هیلگارد، ص 227) میتوان ازکلام امام برای دست یابی به افکار و راهکارهای جدید از ذکر سجده بهره بردودرواقع مراقبه متمرکز مهدوی داشت. برتری این نوع مراقبه آن است که خیر و عافیت و تندرستی را با هم درخواست می کند و مهم تر آنکه تحقق این امور را از خدا می خواهدوهچنین میتوان گفت استفاده ازمراقبه مهدوی افزون برآثاردنیوی درثواب اخروی نیزاثرخواهدداشت.

نیایش سی وهشتم: دعا برای بر طرف شدن مشکلات

یا مَنْ اِذا تَضایَقَتِ الْأُمُورُ فَتَحَ لَنا باباً لَمْ تَذْهَبْ اِلَیْهِ الْأَوْهامُ فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَافْتَحْ لِأُمُورِیَ الْمُتَضایِقَهِ باباً لَمْ یَذْهَبْ اِلَیْهِ وَهْمٌ یا اَرْحَمَ الرَّاحِمینَ.

ای آن که در هنگامۀ تنگنا دری به روی ما می گشاید که خیال ها به آن، راه پیدا نمی کند، بر محمد و خاندانش درود فرست، و برای تنگنای کارهایم دری باز کن که اندیشه به آن راه نیابد، ای مهربان ترین مهربانان. (1)

-1 . انگیزۀ پیشرفت (achievement motive): امر و باوری که سبب می شود انسان به منزلت و مقام مطلوب برسد انگیزه پیشرفت است این انگیزه براساس اهداف و باورهای افراد شکل می گیرد (گنجی، روان شناسی عمومی، ص196). برای اجرای کارهای ارزشمند و مهم یا دستیابی به معیارهای ممتاز در فعالیت ها انگیزۀ پیشرفت امری لازم است (براهنی، زمینه روانشناسی هیلگارد، ص227). دعای امام میتواند الگوی تقویت کننده و تضمین کنندۀ و نگرش ساز این انگیزه باشد؛ بنابراین اگر نیایشگر به الگوی ارائه شدۀ حضرت توجه کند و آن را باور نماید و به کار گیرد، هنگام برخورد با مشکلات عزمی قوی تر پیدا می کند و از حرکت باز نمی ایستد تا به هدف خود برسد. البته تقویت این انگیزه با دعا نیاز به آموزش و مهارت های معنوی دارد که نویسنده در برخی کتب خود براساس نیاز مخاطبان به آن پرداخته است.

نیایش سی و نهم: دعا برای آمرزش گناهان شیعیان

اَللّٰهُمَّ اِنَّ شیعَتَنا خُلِقَتْ مِنْ شُعاعِ اَنْوارِنا وَبَقِیَّهِ طینَتِنا وَقَدْ فَعَلُوا ذُنُوباً کَثیرَهً اِتِّکالاً عَلی حُبِّنا وَوِلایَتِنا. فَاِنْ کانَتْ ذُنُوبُهُمْ بَیْنَکَ وَبَیْنَهُمْ فَاصْفَحْ عَنْهُمْ فَقَدْ رَضینا وَما کانَ مِنْها فیما بَیْنَهُمْ وَقاصِّ بِها عَنْ خُمْسِنا وَاَدْخِلْهُمُ الْجَنَّهَ وَزَحْزِحْهُمْ عَنِ النّارِ وَلا تَجْمَعْ بَیْنَهُمْ وَبَیْنَ اَعْدائِنا فی سَخَطِکَ.

خداوندا ! شیعیان ما از پرتو فروغ های ما و باقیماندۀ خمیرۀ ما آفریده شده اند و به پشت گرمی دوستی و سرپرستی ما گناهان بسیاری مرتکب شده اند.

اگر نافرمانی هایشان میان تو و خودشان است؛ پس آنان را به خشنودی ما ببخش، و آنچه در میان خودشان هست، از سهم خمس ما تقاص فرما، و ایشان را وارد بهشت نموده و از آتش نجاتشان بخش، و آنها را با دشمنان ما در خشم خود گرد هم نیاور.

ص:187

نیایش چهلم: دعا هنگام تولد فرخنده اش

اَللَّهُمَّ اَنْجِزْ لی وَعْدی وَاَتْمِمْ لی اَمْری وَثَبِّتْ وَطْأَتی وَامْلَاءِ الْأَرْضَ بی عَدْلاً وَقِسْطاً .

خداوندا! به وعدهٔ من وفا کن، و کارم را پایان ببر، و گام مرا استوار بگردان، و زمین را به وسیلهٔ من پر از عدل و داد گردان.

نیایش چهل ویکم: دعا برای راهنمایی ورود به سرداب مقدس

اَللَّهُمَّ قَدْ اَخَذَ التّأديبُ مِنّی حَتّی مَسَّنِیَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرَّاحِمینَ وَاِنْ کانَ مَا اقْتَرَفْتُهُ مِنَ الذُنُوب اَسْتَحِقُّ بِهِ اَضْعافَ اَضْعافَ ما اَدَّبْتَنی بِهِ وَاَنْتَ حَلیمٌ ذُواَناهٍ تَعْفُو عَنْ کَثیرٍ حَتّی یَسْبِقَ عَفْوُکَ وَرَحْمَتُکَ عَذابَکَ. (1)

خداوندا، سختی مرا فراگرفته و رنجور وگرفتار شده ام، و تو مهربان ترین مهربانانی. من هرچند مرتکب گناهانی بوده ام که شایستۀ چندین برابر آنم که تأدیبم نمایی؛ ولی تو بردبار و صاحب گذشتی، و از گناهان بسیار گذشت می نمایی تا آنکه عفو (2) و مهربانیت بر عذابت پیشی گیرد.

1- . نفی آرای وهابیت که زیارت و توسل به ائمه را شرک می دانند. (اوسطی، ص 118). پیامبر فرمود: هیچ کس نیست که به جایگاه من باادب وارد شود و مؤدّبانه سلام کند و بر من و امامان، دوازده بار درود فرستد، سپس دو رکعت نماز با دو سوره بخواند، و با آن دو رکعت مناجات کند؛ مگر اینکه هرچه از خدا درخواست نماید برآورده می شود، یکی از آنها آمرزش است. (ریاض العلما، للافندی، ج5، ص270، ترجمه حاج شیخ ابی جواد نعمانی. به نقل از اهری، صحیفه مهدیه، ص240).

2- . عفو(condonation): معنی معمول آن همان گذشت و بخشودن و نادیده گرفتن است (قریشی، قاموس قرآن، ج5). اعتقاد به عفو الهی نوعی مقابلۀ مذهبی است که سبب می شود فرد، انعطاف بیشتری دربرابر خطاها و مشکلات خود پیدا نماید و با مسائل زندگی بهتر برخورد نماید (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص154) اعتقاد به بردباری، عفو و مهربانی خالق از مصادیق این مقابلۀ مذهبی است که مانع نگرانی های درونی یعنی ترس از خدا می شود. نیایشگر با خواندن دعای حضرت اگر آن را الگوی افکار خود قرار دهد و به آن عمل نماید به آرامش می رسد؛ زیرا باور به بردباری خالق، تأخیر در اجابت را با نگاهی مثبت می پذیرد و عفو الهی را برای گناهان خود مؤثر می داند و احساس گناه او را بیمار نمیکند و می فهمد راه برای بازگشت وجود داردپس اعتقادبه عفوالهی میتواند در بازگشت ازخطا موثرمی باشد و رابطه بادعا در این است که خواندن دعا و توجه به مفاهیم آن می تواند در نگرش سازی به عفو برای نیایشگر موثر باشد.

نیایش چهل ودوم: دعا در قنوت نماز زیارت ناحیه مقدّسه

اعتراف به عبودیت خدا

لا اِلهَ اِلاَّ اللَّهُ الْحَليمُ الْكَريمُ لا اِلهَ اِلاَّ اللَّهُ الْعَلِیُّ الْعَظيمُ سُبْحانَ اللَّهِ رَبِّ السَّمواتِ السَّبْعِ وَالْأَرَضينَ السَّبْعِ وَ ما فيهنَّ وَما بَيْنَهُنَّ خِلافاً لِأَعْدائِهِ وَتَكْذيباً لِمَنْ عَدَلَ بِهِ وَاِقْراراً لِرُبُوبِيَّتِهِ وَخُضُوعاً لِعِزَّتِهِ اَلْأَوَّلُ بِغَيْرِ اَوَّلٍ وَالْاخِرُ اِلى غَيْرِ اخِرٍ اَلظَّاهِرُ عَلى كُلِّ شَی ءٍ بِقُدْرَتِهِ اَلْباطِنُ دُونَ كُلِّ شَیْ ءٍ بِعِلْمِهِ وَلُطْفِهِ.

معبودی جز خداوند بردبار و بزرگوار نیست، معبودی جز خدای بالاتر و بزرگتر نیست، معبودی جز خدای پروردگارِ آسمان های هفت گانه و زمین های هفت گانه و آنچه در خود آنها و در میان آنهاست نیست، این در حالی است که مخالف دشمنان او و بیزار از منحرفان او بوده، و به پروردگاری او اعتراف نموده و در برابر عزتش سر تعظیم فرود می آورم؛ او نخستینی است که آغازی ندارد، و پایانی است که انتهایی ندارد، او با تواناییش بر همه چیز آشکار است، و با دانش و مهربانیش از همه چیز نهان است.

لاتَقِفُ الْعُقُولُ عَلى كُنْهِ عَظَمَتِهِ وَلا تُدْرِكُ الْأَوْهامُ حَقيقَةَ ماهِيَّتِهِ وَلا تَتَصَوَّرُ الْأَنْفُسُ مَعانِیَ كَيْفِيَّتِهِ مُطَّلِعاً عَلَى الضَّمائِرِ عارِفاً بِالسَّرائِرِ يَعْلَمُ خائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَما تُخْفِی الصُّدُورُ.

خردها بر واقعیت بزرگی او آگاهی ندارد، و گمان ها حقیقت هستی او را درک نمی کند، و جان ها از تصور مفاهیم چگونگی او ناتوان است، (1) آگاه از درون ها و آشنا بر نهان هاست، می داند چشمک زدن دیدگان را و آنچه در سینه ها پنهان داشته اند. (2)

پیامبر و سلسله امامت

اَللَّهُمَّ اِنّی اُشْهِدُكَ عَلی تَصْديقی رَسُولَكَ صَلَّی اللَّهُ عَلَيْهِ وَالِهِ وَايمانی بِهِ وَعِلْمی بِمَنْزِلَتِهِ وَاِنّی اَشْهَدُ اَنَّهُ النَّبِیُّ الَّذی نَطَقَتِ الْحِكْمَةُ بِفَضْلِهِ وَبَشَّرَتِ الْأَنْبِياءُ بِهِ وَدَعَتْ اِلَی الْإِقْرارِ بِما جاءَ بِهِ وَحَثَّتْ عَلی تَصدِيقِهِ بِقَوْلِهِ تَعالی:

اَلَّذينَ يَجِدُونَهُ مَكْتُوباً عِنْدَهُمْ فِی التَّوْريهِ وَ الْإِنْجيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَ يَنْهيهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَ يُحِلُّ لَهُمُ

1- . نفی آرای اشاعره که خدا را قابل تصور ودیدن می دانند.
2- . (یعلم خَائِنه الاعیُن و ما تُخفی الصُّدور(؛ (غافر: 19).

الطَّیِّباتِ وَ یُحَرِّمُ عَلَیْهِمُ الْخَبائِثَ وَ یَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَ الْأَغْلالَ الَّتی کانَتْ عَلَیْهِمْ.

خداوندا، من تو را بر پیامبرت که درود خدا بر او و خاندانش باد و باورم را به او گواه می گیرم، و منزلتش را می دانم، و من شهادت می دهم که او پیامبری است که حکمت در برتریش به سخن آمده، و پیامبران به وجود او مژده داده اند. (1) و [دیگران را] به اعتراف به دستاوردش فراخوانده اند، و به تصدیق نمودن او تشویق کرده اند چنانکه خدا فرموده: «کسانی که او را در تورات و انجیل نزد خودشان می یابند که به نیکی فرمان می دهد و آن ها را از زشتی باز می دارد و پاکیزه ها را بر آنان حلال می کند و پلیدها را حرام می کند و گرفتاری ایشان و زنجیرهایی که بر آنان بود برمی دارد».

فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ رَسُولِکَ اِلَی الثَّقَلَیْنِ وَسَیِّدِ الْأَنْبِیاءِ الْمُصْطَفینَ وَعَلی اَخیهِ وَابْنِ عَمِّهِ الَّذَیْنِ لَمْ یُشْرِکا بِکَ طَرْفَةَ عَیْنٍ اَبَداً وَعَلی فاطِمَةَ الزَّهْراءِ سَیِّدَهِ نِساءِ الْعالَمینَ. وَعَلی سَیِّدَیْ شَبابِ اَهْلِ الْجَنَّهِ الْحَسَنِ وَالْحُسَیْنِ صَلاةً خالِدَةَ الدَّوامِ عَدَدَ قَطْرِ الرِّهامِ وَزِنَةَ الْجِبالِ وَالْأکامِ ما اَوْرَقَ السَّلامُ وَاخْتُلِقَ الضِّیاءُ وَالظَّلامُ وَعَلی الِهِ الطّاهِرینَ الْأَئِمَّهِ الْمُهْتَدینَ الذّائِدینَ عَنِ الدّینِ: عَلِیٍّ وَمُحَمَّدٍ وَجَعْفَرَ وَمُوسی وَعَلِیٍّ وَمُحَمَّدٍ وَعَلِیٍّ وَالْحَسَنِ وَالْحُجَّهِ الْقُوّامِ بِالْقِسْطِ وَسُلالَهِ السِّبْطِ.

پس بر محمد، فرستادهٔ خود برای جنّ و انس، و سرور پیامبران برگزیده، و بر برادر و پسرعمویش، دو بزرگواری که [حتی] چشم برهم زدن نیز به تو شرک نورزیدند درود فرست. و بر فاطمهٔ زهرا بانوی بانوان جهانیان، و بر دو سرور جوانان اهل بهشت حسن حسین، درودی جاودانه و پیوسته به شمار قطرات نم نم باران، و سنگینی کوه ها و تپه ها و برگ درختان، و آمد وشد روشنی و سایه؛ و بر فرزندان پاکیزه اش امامان هدایت شده و مدافعان از آئین، علی و محمد و جعفر و موسی و علی و محمد و علی و حسن و حجّت، که برپادارندگان عدل و نوادگان نوهٔ پیامبر هستند.

الگوی درخواست جامع

اَللّٰهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ بِحَقِّ هذَا الْإِمامِ فَرَجاً قَریباً وَصَبْراً جَمیلاً وَنَصْراً عَزیزاً وَغِنیً عَنِ الخَلْقِ وَثَباتاً فِی الْهُدی وَالتَّوْفیقَ لِما تُحِبُّ وَتَرْضی وَرِزْقاً واسِعاً

حَلالاً طَيِّباً مَريئاً دارّاً سائِغاً فاضِلاً مُفْضِلاً صَبّاً صَبّاً مِنْ غَيْرِ كَدٍّ وَلا نَكْدٍ وَلا مِنَّهٍ مِنْ اَحَدٍ.

1- . (و اذ قال عیسی بن مریم یا بَنی اسرائیل انی رسول الله... و مبشراً برسول یَأتی من بعدی اسمُهُ اَحمَد(؛ (صف: 6).

وَعافِيَةً مِنْ كُلِّ بَلاءٍ وَسُقْمٍ وَمَرَضٍ وَالشُكْرَ عَلَى الْعافِيَهِ وَالنَّعْماءِ وَاِذا جاءَ الْمَوْتُ فَاقْبِضْنا عَلى اَحْسَنِ ما يَكُونُ لَکَ طاعَةً عَلى ما اَمَرْتَنا مُحافِظينَ حَتّى تُؤَدِّيَنا اِلى جَنَّاتِ النَّعيمِ بِرَحْمَتِکَ يا اَرْحَمَ الرَّاحِمينَ.

خداوندا! از تو می خواهم به حق این امام، گشایشی نزدیک و شکیباییِ زیبا و یاریِ توانا و بی نیازی از مردم و پابرجایی در هدایت و خواستار موفقیتم در آنچه دوست داری و خشنود می شوی و روزیِ گسترده، حلال، پاکیزه، گوارا، سرازیر، دل چسب، فزون یافته، افزون و سرشار، بدون رنج و سختی، و بدون هیچ منتّی از فردی.

و باز سلامتی از هر گرفتاری و بیماری و درد، و سپاس بر سلامتی و نعمت ها را خواهانم. و آنگاه که مرگ فرا رسد جان ما را در بهترین حالتی بگیر که فرمان بردار تو و نگهبانان دستورت باشیم، تا ما را به بهشت های پرنعمت برسانی.

نفس و گناهان و رحمت الهی

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَوْحِشْنی مِنَ الدُّنْيا وَانِسْنی بِالْاخِرَهِ فَاِنَّهُ لايُوحِشُ مِنَ الدُّنْيا اِلاَّ خَوْفُکَ وَلايُونِسُ بِالْاخِرَه اِلاَّ رَجائُکَ.

اَللَّهُمَّ لَکَ الْحُجَّهُ لا عَلَيْکَ وَاِلَيْکَ الْمُشْتَکى لا مِنْکَ فَصَلِّ عَلى مُحَمَّدٍ وَالِهِ وَاَعِنّی عَلى نَفْسِیَ الظَّالِمَهِ الْعاصِيَهِ وَشَهْوَتِیَ الْغالِبَهِ وَاخْتِمْ لی بِالعافِيَهِ.

اَللَّهُمَّ اِنَّ اِسْتِغْفاري اِيَّاکَ وَاَنَا مُصِرٌّ عَلى ما نُهيتُ قِلَّهُ حَياءٍ وَتَرْکِیَ الْإِسْتِغْفارَ مَعَ عِلْمی بِسَعَهِ حِلْمِکَ تَضييعٌ لِحَقِّ الرَّجاءِ.

اَللَّهُمَّ اِنَّ ذُنُوبی تُؤْيِسُنی اَنْ اَرْجُوکَ وَاِنَّ عِلْمی بِسَعَهِ رَحْمَتِکَ يَمْنَعُنی اَنْ اَخْشاکَ فَصَلِّ عَلى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَصَدِّقْ رَجائی لَکَ وَکَذِّبْ خَوْفی مِنْکَ وَکُنْ لی عِنْدَ اَحْسَنِ ظَنّی بِکَ يا اَ کْرَمَ الْاَکْرَمينَ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست، و مرا از دنیا بیمناک، و به آخرت آشنا گردان، چون به جز بیم تو [هیچ چیز انسان را] از دنیا هولناک نمی کند، و بجز امید تو [هیچ چیز انسان را] با آخرت آشنا نمی کند. (1)

1- . عاطفی (Emotional): از ویژگی های شخصیت سالم، دارا بودن بعد عاطفی است و از مصادیق این ویژگی پذیرفتن و کنارآمدن با مسئله مرگ است (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص254).نگرش افرادمیتواند درعواطف آنان اثرگذارباشد بخواندن دعاوتوجه به مضامین و باور این آموزه ها میتواند برای نیایشگرنگرشی را ایجاد و تثبیت کند که در بعد عاطفی او اثر گذار باشد؛ بنابراین عبارات حضرت می تواند الگویی موثر در ویژگی های عاطفی شخصیت سالم است که با خواندن و باور و تکرار دعا این نگرش و بعد عاطفی ایجاد و تقویت می شود. البته توجه به مسئله مرگ و خواندن دعا در حالت عادی برای فرد می تواند اثر مثبت داشته باشد. اگر فردی به مسئله مرگ و قیامت توجه نداشته باشد و هنگام بیماری بخواهیم این مضامین را به او آموزش دهیم شاید منجر به نگرانی بیشتر شود بنابراین نگرش سازی با دعا در سنین متفاوت و انس همیشگی با دعا می تواند ابعاد شناختی وعاطفی شخصیت سالم را پوشش دهد که این امر نیاز به تدوین برنامه و فرایند خاص خود را دارد.

خداوندا! دلیل برای توست و نه بر تو، و شکایت به درگاه توست و نه از تو؛ پس بر محمد و خاندانش درود فرست، و مرا بر نفسِ ستمگر و گناه کار و شهوتِ چیره دست یاری فرما، و آخر کارم را با عافیت همراه گردان.

خداوندا! تنها از تو آمرزش می طلبم؛ درحالی که از کم شرمی خود در آنچه نهی فرموده ای پافشاری دارم، و اگر درخواست بخشایش را ترک نمایم، با اینکه می دانم بردباریت گسترده است. [این ترک] ازدست دادن حقِّ امیدواری است.

خداوندا! گناهانم مرا از امیدواری به تو مأیوس می کند؛ اما آگاهی بر گستردگیِ رحمتت مانعم می شود که از تو بترسم، (1) پس بر محمد و خاندانش درود فرست و امیدواری مرا به خودت تصدیق فرما، و هراس مرا از خودت دور گردان، و با بهترین گمان که به تو دارم با من رفتار نما، ای گرامی ترین گرامیان.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَیِّدْنی بِالْعِصْمَهِ وَاَنْطِقْ لِسانی بِالحِکْمَهِ وَاجْعَلْنی مِمَّنْ یَنْدَمُ عَلی ما ضَیَّعَهُ فی اَمْسِهِ وَلا یَغْبَنُ حَظَّهُ فی یَوْمِهِ وَلایَهِمُّ لِرِزْقِ غَدِهِ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست، و مرا با عصمت و نگهداری یاریم نما، و زبانم را به حکمت گویا فرما، و مرا از کسانی که به ضایع نمودن دیروزشان پشیمان می شوند و در کسب بهرۀ روزش زیان دیده نیستند و برای روز فردایشان غصه نمی خورند، قرار ده.

نشانه موجود بی نیاز

اَللّٰهُمَّ اِنَّ الْغَّنِیَّ مَنِ اسْتَغْنی بِکَ وَافْتَقَرَ اِلَیْکَ وَالْفَقیرُ مَنِ اسْتَغْنی بِخَلْقِکَ عَنْکَ فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَغْنِنی عَنْ خَلْقِکَ بِکَ وَاجْعَلْنی مِمَّنْ لایَبْسُطُ کَفّاً اِلاَّ اِلَیْکَ.

خداوندا! بی نیاز کسی است که از تو بی نیازی خواهد و نیازمند تو باشد، و تهیدست کسی است

ت

1- .(و رحمتی وَسِعت کل شیء فَساکتبُها للّذِین یَتَّقُون و...(؛ (اعراف: 156).

که از آفریدگانت بی نیازی خواهد، پس بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا به وسیلهٔ خودت ازآفریدگان بی نیاز گردان، و مرا از کسانی قرار ده که دست نیاز جز به سوی تو دراز نمی کند. (1)

اَللّٰهُمَّ اِنَّ الشَّقِیَّ مَنْ قَنَطَ وَاَمامَهُ التَوْبَهُ وَوَرائَهُ الرَّحْمَهُ وَاِنْ کُنْتُ ضَعیفَ الْعَمَلِ فَاِنّی فی رَحْمَتِکَ قَوِیُّ الْاَمَلِ فَهَبْ لی ضَعْفَ عَمَلی لِقُوَّهِ اَمَلی.

خداوندا! بدبخت کسی است که توبه در پیشاپیش او و مهربانی پشت سر او بوده؛ ولی ناامید باشد، هرچند کردارم ناچیز بوده؛ ولی آرزویم درمهربانی تو نیرومند است، پس ناچیزبودن کردارم را به نیرومندی آرزویم ببخش.

اَللّٰهُمَّ اِنْ کُنْتَ تَعْلَمُ اَنَّ فی عِبادِکَ مَنْ هُوَ اَقْسی قَلْباً مِنّی وَاَعْظَمَ مِنّی ذَنْباً فَاِنّی اَعْلَمُ اَنَّهُ لا مَوْلی اَعْظَمُ مِنْکَ طَوْلاً وَاَوْسَعُ رَحْمَهً وَعَفْواً فَیا مَنْ هُوَ اَوْحَدٌ فی رَحْمَتِهِ اِغْفِرْ لِمَنْ لَیْسَ بِاَوْحَدٍ فی خطیئَتِهِ.

خداوندا! اگر می دانی که درمیان بندگانت سنگ دل تر از من و گناهکارتر از من هست؛ پس تحقیقاً من می دانم که مولایی بزرگتر و مقتدرتر که مهربانی و گذشتش گسترده تر از تو باشد، وجود ندارد پس ای آن که در مهربانیش یکتاست کسی را که در گناهش یکتا نیست ببخش.

بصیرت و خودآگاهی

اَللّٰهُمَّ اِنَّکَ اَمَرْتَنا فَعَصَیْنا وَنَهَیْتَ فَمَا انْتَهَیْنا وَذَکَرْتَ فَتَناسَیْنا وَبَصَّرْتَ فَتَعامَیْنا وَحذَّرْتَ فَتَعَدَّیْنا وَما کانَ ذلِکَ جَزاءُ اِحْسانِکَ اِلَیْنا وَاَنْتَ اَعْلَمُ بِما اَعْلَنَّا وَاَخْفَیْنا وَاَخْبَرُ بِما نَأْتی وَما اَتَیْنا فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَلا تُؤاخِذْنا بِما اَخْطَأْنا وَنَسینا وَهَبْ لَنا حُقُوقَکَ لَدَیْنا وَاَتِمَّ اِحْسانَکَ اِلَیْنا وَاَسْبِلْ رَحْمَتَکَ عَلَیْنا.

خداوندا! تو فرمانمان دادی و نافرمانی کردیم، جلوگیری کردی و نپذیرفتیم، یادآوری کردی و به فراموشی سپردیم، بینش دادی و خود را به کوری زدیم، برحذر نمودی و تجاوز کردیم؛ ولی

1- . واقع بینی (Realism): یکی از ویژگی های فرد دارای بهداشت روانی، واقع بینی است. واقع بینی یعنی فرد برای رویارویی با مشکلات، توانایی و

محدودیت خود را درنظر گرفته و پس از هدف گذاری برنامه ریزی می نمایند (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص60) عبارت حضرت در این دعا می تواند یکی از مصادیق و الگوی جامع واقع بینی برای انسان است؛ زیرا حضرت بی نیازی واقعی را ازطریق درخواست از خدا برطرف می کند و این واقعیت است؛ زیرا کسی که از مخلوقِ نیازمند درخواست یاری کند وتوجه خود را از خالق برداشته و او فراموش نماید، از واقع بینی برخوردار نیست و با اجابت نشدن حاجات از جانب مخلوق خود را ناکام می بیند و رفتاری حقیرانه پیدا می کند پس واقع بینی یک موضوع کلی است و در مصادیقی می توان برای پیدا کردن نگرش واقع بینانه از دعا بهره جست.

این پاداش نیکی تو بر ما نبود، و تو داناتری به آنچه آشکار داشته و پنهان نمودیم، و آگاه تری به آنچه آورده ایم و می آوریم. پس بر محمد و خاندانش درود فرست وما را بدانچه اشتباه کردیم و فراموش کردیم بازخواست مفرما، (1) و حق هایی که نزد ما داری بر ما ببخشا، و احسان خود را بر ما تمام و مهربانیت را بر ما لبریز نما.

اَللَّهُمَّ اِنَّا نَتَوَسَّلُ اِلَیْکَ بِهذَا الصِّدّیقِ الْإِمامِ وَنَسْأَلُکَ بِالْحَقِّ الَّذی جَعَلْتَهُ لَهُ وَلِجَدِّهِ رَسُولِکَ وَلِأَبَوَیْهِ عَلیٍّ وَفاطِمَهَ اَهْلِ بَیْتِ الرَّحْمَهِ اِدْرارَ الرِّزْقِ الَّذی بِهِ قِوامُ حَیاتِنا وَصَلاحُ اَحْوال عِیالِنا فَاَنْتَ الْکَریمُ الَّذی تُعْطی مِنْ سَعَهٍ وَتَمْنَعُ مِنْ قُدْرَهٍ وَنَحْنُ نَسْئَلُکَ مِنَ الرِّزْقِ ما یَکُونُ صَلاحاً لِلدُّنْیا وَبَلاغاً لِلْاخِرَهِ.

خداوندا! ما با این امام بسیار راستگو، و به حق او و جدّش که پیامبر و پدر و مادرش علی و فاطمه که خاندان رحمت هستند به درگاه تو توسل جوییم. (2) سرازیرشدن روزی را که برپایی زندگی ما و آسایش حال خانواده ما در گرو آن است درخواست نماییم، پس تو آن بخشنده ای هستی که فراخی عطا می کنی، و به اقتدار و توانایی باز می داری، و آن روزی ای را از تو می خواهیم که صلاح دنیا و رسیدن به [سعادت] آخرت در آن باشد.

نوع دوستی جامع

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاغْفِرْ لَنا وَلِوالِدَیْنا وَلِجَمیعِ الْمُؤْمِنینَ وَالْمُؤْمِناتِ وَالْمُسْلِمینَ وَالْمُسْلِماتِ الْأَحیاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْواتِ وَاتِنا فِی الدُّنْیا حَسَنَهً وَفِی الْاخِرَهِ حَسَنهً وَقِنا عَذابَ النَّارِ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست، و ما و پدر و مادر و همهٔ مردان و زنان با ایمان و مردان و زنان مسلمان، زندگانشان و مردگانشان را بیامرز، و در دنیا و آخرت به ما نیکویی ارزانی فرما و از عذاب آتش نگهدار.

1- . (ربنا لاتُؤاخِذنا ان نَسینا او اخطاناً و لاتَحمِل علینا اصراً کَما حَملتَه علی الذین من قَبلنا (؛ (بقره: 286).

2- . توسل (resort): یکی از روش های مقابله مذهبی توسل به ائمه است که فرد برای کنارآمدن با بحران های زندگی می تواند از آن استفاده کند. (همان، ص150) توسل یک رفتاردینی است که افراد برای یاری جستن و شفاعت طلبی از آن استفاده می کنند (مهروش دعاپژوهی ص160) این امر از رایج ترین شیوه های تطابق دینی برای مقابله با مشکلات است اگر نیایشگر با خواندن دعا، این نگرش در او ایجاد و تقویت شود و هنگام بروز مشکلات و بحران های زندگی همراه تلاش از ائمه طلب یاری نماید این نگرش، یعنی توسل و دعا می تواندسبب حفظ آرامش درونی وی شود که نتیجهٔ این نگرش در نحوهٔ برخورد فرد با مشکلات بروز پیدا می کند.

- بعد از این قنوت و نیایش، رکوع رفته و سجده به جای آور و بعداز تشهد و سلام و تسبیح، صورت روی خاک نهاده و چهل مرتبه بگو: سُبحانَ اللهِ و الحَمدُللهِ و لا اِلهَ اِلّااللهُ و اللهُ اکبَرُ ؛ منزّه است خدا و سپاس خدا را و نیست معبودی جز الله و خدا بزرگتر از آن است که به وصف درآید.

پس راز دل بگو و هرچه خواهی بخواه، و در بالای سر مقدس دو رکعت نماز بخوان و ببوس و بگو:

زاداللهُ فی شَرَفِکُم والسَّلامُ علیکم و رحمهُ الله و برکاتُه.

خداوند شرف شما را افزون گرداند، سلام و رحمت و برکت های خدا بر شما باد.

چهارم. اصطلاحات علمی

1. دعا و طب مکمل

به کلیه روش هایی که برای درمان بیماری ها و بهبود سلامت استفاده می شود و خارج از برنامه های طب رایج هستند طب مکمل می گویند. این طیف وسیع درمانی طب های سنتی جوامع را نیز شامل می شوند. عمده این روش ها عبارتند از:

طب سنتی ایرانی، ماساژدرمانی، هومیوپاتی، طب سوزنی، (صوت) درمانی، هنر درمانی، تفریح درمانی، هیپنوتراپی، انرژی درمانی، درمان بیولوژیک، مغناطیس درمانی، رایحه درمانی، آب درمانی، داستان گویی، گیاهان داروئی، یوگا، تن آرامی، حجامت، دعا و نیایش، درمان معنوی، شناخت درمانی، شناخت درمانی دینی و غیره.

روش های مکمل در افراد سالم و بیماران با شدت های مختلف قابل استفاده هستند (البته با در نظر گرفتن تشخیص بالینی و اصول مراقبت های طبی رایج) و به خصوص آنهایی که مکتب یا آئین دارند دستوراتی برای سبک زندکی دارند، لذا می توانند تاثیر قابل توجهی در پیشگیری از بیماری ها داشته باشند.

دعا و نیایش در بخش طبِ مکمل نیز جایگاه ویژه ای دارد. در این طب درمان های روان شناختی شامل مراقبه، روان درمانی، آرام سازی و دعادرمانی است. برخی معتقدند مراقبه که به دعای بدون کلام و همراه با سکوت گفته می شود اثرات فیزیکی مفیدی مانند کاهش تعداد تنفس و ضربان قلب و فشار خون و کاهش درجۀ حرارت پوست و اثرات مثبتی بر روی تسکین درد و بی خوابی داشته است.

در پژوهشی که با نام «اثر دعادرمانی بر هموگلوبین و فریتین بیماران مبتلا به تالاسمی» انجام شد اثربخشی دعا در کاهش فریتین و افزایش هموگلوبین و افزایش فواصل خون گیری

بیماران تالاسمی تأیید شد. (1)

متخصصان در یک بررسی راجع به بزرگسالان یافتند که نیایش نمود های منفی عاطفی را که ناشی از فشار خون بوده، کاهش داده است. همچنین نتیجه گرفتند کسانی که نیایش فعالانه تر دارند سالم ترند و بین نیایش و سلامت جسمانی و روانی رابطۀ مثبت وجود دارد.

بنسون، استاد دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد آمریکا در مورد دعا می گوید: تکرار دعا موجب کاهش فعالیت های موجی مغز و فشار خون می شود؛ گاه نیایش چنان قدرت درمانی دارد که درمان پرهزینۀ دارویی را از بین می برد. اگر ما به اعتبار این دارو (دعا) معترف باشیم باید در نسخه های پزشکی خود بنویسیم دعا کنید، دعا کنید، دعا کنید. نگارنده نگاه جدیدی ازدعابرای بهبودی روحی روانی افراد ابداع کرده که فرایندی علمی باروش خاص همراه باسنجش بوده وقابل آموزش می باشد.

2. دعا و طب تئوسوماتیک

قبل از آن که مفهومی به نام طب تئوسوماتیک پیدا شود، طب روان سنتی یا سایکوسوماتیک یا پزشکی ذهن بدن که در سال های اخیر رونق زیادی گرفت، ارتباط سلامت روانی را با سلامت جسمانی به خوبی روشن کرد. در این رشته تأکید می شود که بیماری و مرگ هرکس، کمتر دارای علت واحدی است. ذهن یا وضعیت روحی و روانی فرد، به معنای نفی تأثیر باکتری ها، ویروس ها، سلول های سرطانی، انسداد عروق و امثال آن ها نیست، زیرا همۀ این عوامل به علاوه وضعیت روانشناختی فرد، در مسئله دخیل هستند. در مطالعات آماری آمده است که عوامل روانشناختی ازسوی دیگر، می توانند مرگ را به تأخیر بیندازند. طب سایکوسوماتیک به تازگی در حال یافتن تحولی تکاملی است و اینک موضوعی به نام طب تئوسوماتیک یا طب خدایی تنی به طور جدی مطرح است. محققان دانشگاه های ییل، دوک، راتگرز، تگزاس، برکلی و میشیگان، تحقیقات وسیعی را در این زمینه آغاز کرده و درحال پژوهش هستند.

اصول طب تئوسوماتیک چنین است:

1- . جهانگیر، اکرم، «اثردعادرمانی برهموگلوبین وفریتین بیماران مبتلا به تالاسمی» فصلنامه پایش، ص363، تهران، 1387 جهاد دانشگاهی.

اصل اول: پایبندی دینی از راه ارتقای رفتارهای بهداشتی و بهبود اسلوب زندگی برای سلامتی مفید است؛

اصل دوم: معاشرت منظم مذهبی منجربه ایجاد حمایت هایی می شود که آثار فشار روانی و تنهایی را مرتفع کرده و از این راه سلامتی را ارتقا می دهد؛

اصل سوم: انجام عبادات موجب پیدایش عواطف (انرژی) مثبت برای سلامتی مفید است؛

اصل چهارم: فرمان های مذهبی به دستورالعمل های ارتقای سلامت شباهت داشته و مفید هستند؛

اصل پنجم: ایمان، افکار فرد را به سوی امیدواری و خوش بینی سوق می دهد و از این جهت برای سلامتی مفید است؛

اصل ششم: تجربیات عرفانی و شهودی از راه فعال کردن انرژی زیستی شفابخش یا از راه تغییر در وضعیت آگاهی و هوشیاری برای سلامتی مفید است؛

اصل هفتم: دعاکردن برای دیگران در غیاب آن ها، می تواند از راه های مافوق طبیعی، سبب شفا یا ارتقای سلامتی نیاشگر گردد. (1)

به قول لوین، به عنوان نتیجه ای کلی باید گفت: «پزشکی درحال کشف مذهب و معنویت است».

3. بهداشت روانی

واژهٔ بهداشت از دو کلمه «به» و «داشت» تشکیل شده به معنی نیکو نگه داشتن. بهداشت فرایندی است که با استفاده از راه کار های مناسب آنچه را ارزشمند است نیکو نگه می داریم؛ پس بهداشت روانی، رعایت مقررات و اقداماتی جهت حفظ سلامت روانی است و جنبه پیشگیرانه دارد. یکی از هدف های اصلی بهداشت روانی تقویت فکر و نگرش و اصلاح رفتار است.

آلپورت (1965) که از اصطلاح «بلوغ روانی» به جای «بهداشت روانی» استفاده می کرد، هفت ویژگی را برای سلامت یا بلوغ روانی بر شمرده است که عبارت است از:

1. برخورداری از ملحقات نفس؛

1- . مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص78.

2. برخورداری از ارتباط گرم با دیگران؛

3. برخورداری از امنیت عاطفی؛

4. برخورداری از واقع بینی؛

5. داشتن مهارت های حل مسئله؛

6. برخورداری از بصیرت نفس و خودشناسی؛

7. برخورداری از فلسفه زندگی.

ازنظر آلپورت، اگر کسی فاقد فلسفۀ زندگی باشد، یعنی هدف زندگی برای او روشن نباشد یا برای زندگی، هیچ معنا و مقصدی درنظر نداشته باشد، وی ازنظر روانی بالغ و سالم نیست. (1)

4. مقابلۀ مذهبی یا روش تطابق دینی

مقابله مذهبی یعنی استفاده از الگوهای مذهبی در برابر رویدادها و حودات زندگی که سبب معناداری حوادث و نحوه برخورد صحیح با آن رویدادها می گردد و تحقیقات گسترده ای

1- . مرعشی علی، بهداشت روان و نقش دین، ص 155. به خاطراهمیت موضوع بهداشت روانی چکیده کتب بهداشت روان جهت استفاده خوانندگان معرفی می شود: 1. دکترسیدابوالقاسم حسینی برای بهداشت روانی دراسلام چهل اصل را درکتاب خودبیان کرده است وبه هدف بهداشت روانی، انواع پیشگیریها واصلاح سبک زندگی ومفاهیم مرتبط با بهداشت روانی پرداخته است. (سیدابوالقاسم حسینی، «اصول بهداشت روانی»، آستان قدس رضوی 1387ش). 2.دکترشاملو درکتاب خود به اهمیت انگیزه در بهداشت روانی، یادگیری و بهداشت روانی، تاثیر رسانه بر بهداشت روانی، اخلاق و بهداشت روانی و...پرداخته است. (سعید شاملو «بهداشت روانی» تهران، انتشارات رشد،1388ش). 3.دکترگنجی درکتاب خود به تعریف بهداشت روانی براساس مکاتب مختلف، منابع لازم برای کاهش استرس، بهداشت روانی درسنین رشد، بهداشت روانی در

خانواده، روش های درمان بیماریها و....پرداخته است. (حمزه گنجی «بهداشت روانی» تهران، نشرارسباران، 1388ش). 4.دکترمیلانی درکتاب خود به انواع بیماریهای روانی، هدف بهداشت روانی، مکانیسم های دفاعی بهداشت روانی و اعتیاد، انواع پیشگیری و.....پرداخته است. (بهروز میلانی فر «بهداشت روانی» تهران، نشرقومس 1386ش).

اثربخشی آن را در آرامش افراد تایید کرده اند. همچنین مقابله مذهبی در یافتن هدف و معنای زندگی به خصوص هنگام سختی اثر ویژه ای دارد، زیرا فرد در هنگام مشکلات سوالاتی مانند اینکه اصلا چرا من به این دنیا آمدم؟ چرا بیمار شدم؟ چرا سختی و گرفتاری پیدا کردم؟ و... برای او ایجاد می شود و زندگی را پوچ و بی معنا می یابد. در این هنگام مقابله مذهبی در معنابخشی به زندگی و سوالات فوق بسیار موثر می باشد.

در این خصوص روان شناسانی مانند پارگامنت با پژوهشهای متعدد ثابت کردند که مذهب در زندگی روزمره و در موقعیت های بحرانی می تواند فواید زیادی داشته باشد و تحقیقاتشان نشانگر آن است که این مقابله می تواند در سلامت روان افراد مؤثر باشد. (1)

شیوه های تطابق در عصر حاضر، به صورت های گوناگونی مطرح است که برخی از آنها عبارت است از: تصعید یا تعلیه، نوع دوستی، پیوندجویی و ارتباط، پیش بینی، خوداظهاری، مذهب گرایی یا تطابق دینی. ازجمله روش های مؤثر و شناخته شدۀ تطابق، همان روش مقابلۀ مذهبی یا تطابق دینی است.

کونیک و همکاران (1997) تطابق دینی را این طور تعریف کرده اند:

انعطاف فرد با کمک عمل به آموزه های دینی و پیروی فکری از عقاید دینی برای کنارآمدن با فشارهای روانی و بحران های زندگی. » در اسلام مقابله مصادیق متعددی دارد که انسان به واسطۀ آنها می تواند روش برخورد خود با مسائل زندگی را تصحیح نماید که برخی از آن ها عبارت است از: توکل، عبادت، آمرزش طلبی، توبه، استخاره، توسل، فضل واحسان الهی و... . (2)

گفتنی است، هرچند استفاده از روش مقابلۀ دینی در برخورد با مشکلات و دستیابی به سلامتی جسمانی و روانی و اجتماعی مفید است؛ اما افراط در به کارگیری آن ممکن است تأثیر معکوس داشته باشد. مثلاً در ساز و کار توکل اگر مشورت و مسئولیت پذیری نادیده گرفته شود، فرد به جای آنکه از رویکرد دینی سود ببرد، متضرر می شود.

1- . وفایی و موسوی، «ارزیابی روانی افزوده مقابله مذهبی»، فصلنامه روان شناسی ودین، ش7، ص160.
2- . مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص71.

5. هوش معنوی

علاقه مندی انسان به پدیده ی هوش قدمتی طولانی دارد و به نژاد، جنس و یا قاره ای اختصاص ندارد. روان شناسان طی سال ها تحقیقات مستمر و فراوان خود در پی یافتن معیار مناسبی بودند که بتوانند، براساس ویژگی های فردی، میزان تناسب و هماهنگی افراد با محیط پیرامون و نیز میزان موفقیت آنان در زندگی را پیش بینی کنند. پژوهش های گسترده روی مقوله هوش منتج به دستاوردهای درخور توجهی در شناخت حوزه های مختلف هوش شده است. از آن جمله کشف حوزه هوش معنوی است. توجه به معنویت، به منزله یکی از نیازها و کشش های درونی و همیشگی انسان و پیشرفت های علم روان شناسی جدید و ماهیت پویا و پیچیده دهکده جهانی سبب گرایش انسان ها به بُعد معنوی زندگی در برابر بُعد مادی شده است. هوش معنوی به منزله زیربنای باورهای فرد، نقش اساسی در ارتقا و تامین سلامت روانی دارد. به طوری که امروزه سازمان بهداشت جهانی انسان را موجودی با چهار بعد مکمل جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی (Biopsychosociospiritual) معرفی می کند.بسیاری از متخصصان هوش معنوی را متضمن بالاترین سطوح زمینه های رشد شناختی، اخلاقی، عاطفی، و تلاش همواره آدمی برای پاسخ دادن به چراهای زندگی می دانند.

اگرچه گاردنر به وجود هوش معنوی با دیده شک مینگریست، اما طی سالهای اخیر محققان بسیاری در زمینه وجود این هوش در ساختار بشر کتابهای متعددی نوشته اند که در اغلب آنها از معنویت به منزله بخشی خاص و مغفول مانده در حوزه شناختی یاد شده است. محققان مختلفی همزمان در اواخر قرن بیستم مفهوم هوش معنوی را در آثار روان شناسی آکادمیک مطرح کردند. نخستین بار، رابت ایمونز (R. A. Emmons) در سال 1996 به این بعد از هوش انسان اشاره کرد. در سال 1999 ایمونز و گادنر همسو با یکدیگر این مفهوم را بررسی کردند. در همین دوره در سال 1997، یان مارشال (I. Marshal) و دانا زوهر (D. Zohar)، زوجی دانش پژوه و از اساتید دانشگاه آکسفورد، در کتاب هوش معنوی: هوش بنیادی، بر اساس قانون فیزیک کوانتوم و یافته های عصب شناسانی چون وولف سینگر (W. Singer) چارلز گری (Ch. Gray)، مایکل پرسینجر (M.

Persinger)، و ویلایانور راماچاندران (V. Ramachandran)، به تفصیل به شرح و اثبات وجود هوش معنوی پرداختند

از نظر زوهر و مارشال، هوش معنوی هوشی است که با نشان دادن مناسب ترین راه به افراد به زندگیشان معنا و مفهوم عمیق تری می بخشد. (1) با این هوش می توان از یک سر با ناشناخته ها و وقایع پیش بینی نشدنی مواجه شد و از سوی دیگر با پاسخ به سوالات فلسفی درباره زندگی و درک واقعی آن ها، به جریان بعضا دشوار زندگی معنا و مفهومی عمیق بخشید و آن را ارزشمند کرد. آنان این هوش را ورای مسائل قراردادی روان شناسی و حتی آن را در درمان بسیاری از دردها و مشکلات جامعه امروز موثر می دانند. (2)

پژوهش های جدید عصب شناسان نشان می دهد برخی کنش های مغزی با تجربه های معنوی همراه است؛ به گونه ای که معنویت روی برخی از قسمت های مغز اثر می گذارد. یکی از این قسمت ها، بخش لپ های گیج گاهی است که دقیقاً پشت ناحیه گیج گاهی قرار دارد و عصب شناسان، این بخش را «منطقۀ خدا» می نامند، زیرا با تحریک مصنوعی آن موضوع های معنوی، مانند دیدار با خدا، گفتگوی دینی، از خودگذشتگی، فداکاری، انسان دوستی و مانند اینها پدیدارمی شود؛ بنابراین می توان به وجود هوش معنوی در انسان معتقد بود.

توجه به معنویت در حل مشکلات زندگی و معنا دار کردن زندگی و ارزش دادن به آن، از زمان جیمز و نگارش کتاب گوناگونی تجربه های معنوی (1977) آغاز شد. جیمز معتقد بود معنویت موجب پیدایش معنا در زندگی انسان می شود، به گونه ای که انسان از رفتارهای عقلانی و منطقی برای پیروی در زندگی استفاده می کند، ارتباطات وی با دیگران ارتباطی انسانی و اعتقادی خواهد بود و نگرش مطلوب به خود و دیگران دارد.

در مطالعات اسمیت (2005) نشان داده شده که هوش معنوی، لازمۀ سازگاری بهتر با محیط است و افرادی که هوش معنوی بیشتری دارند، تحمل آنان درمقابل فشارهای زندگی بیشتر بوده و توانایی بیشتری را برای سازگاری با محیط از خود بروز می دهند. وی ده مهارت هوش معنوی را بدین گونه تشریح می کند:

1. تجربۀ معنوی: وجود فعالیت و تجربه های خاص مذهبی؛

1- . (Zohar and Marshal :2000 :13).
2- .64. Zohar and Marshall :2004 :64؛ هدایتی، پرورش هوش معنوی از طریق برنامه فلسفه برای کودکان، ص43.

2. مقابله با فشار روانی: استفاده از ایمان و اعتقاد مذهبی برای حل مسائل و فشارهای زندگی؛

3. هدفمندبودن: داشتن هدفی مشخص در زندگی با درنظرگرفتن مسائل مذهبی؛

4. پرستش گاه: تمایل به مکان های مذهبی و رهبری مذهبی؛

5. خارج شدن از اصول: فاصله گرفتن از اصول و عقاید کلیشه ای در زندگی؛

6. محوریت اعتقادات: تأثیر مذهب در رفتار و عمل (مانند خوردن، آشامیدن و پوشش)؛

7. مقررات مذهبی: رعایت قوانین و فرامین مذهبی در زندگی؛

8. نیایش: دعاکردن و اعمال مذهبی در زندگی؛

9. تحمل کردن: تحمل اعتقادات سایر مذاهب و برخورد اصولی و منطقی با آنها؛

10. مفاهیم دینی: اعتقاد به مفاهیم اساسی دینی مانند خالق یکتای جهان، روح و زندگی پس از مرگ.

البته نگارنده معتقد است اگردعا الگوی معرفت یابی و معرفت افزایی باشد تمام مهارتهای مطرح درهوش معنوی وحتی بیشتراز آن را پوشش می دهدکه اثبات این نگرش مجال دیگری را می خواهد. (1)

6. هوش اخلاقی

در روان شناسی اصطلاحی جدید باعنوان «هوش اخلاقی» آمده است. بوربا طراح هوش اخلاقی بوده که آن را این گونه تعریف می کند:

«داشتن ظرفیت و توانایی در تشخیص درست از خلاف، داشتن اعتقادات اخلاقی قوی و عمل به آنها و داشتن رفتار درجهت صحیح و صواب». هوش

اخلاقی به معنی توجه به زندگی انسان و طبیعت، رفاه اقتصادی و اجتماعی، ارتباطات آزاد و صادقانه و حقوق شهروندی است. هوش اخلاقی به این حقیقت اشاره دارد که ما به صورت ذاتی، اخلاقی یا غیر اخلاقی متولد نمی شویم؛ بلکه یاد می گیریم چگونه خوب باشیم. یادگیری برای خوب بودن، شامل ارتباطات و بازخورد و

1- . برای تحقیق و مطالعه بیشتر در موضوع هوش معنوی به کتاب هوش معنوی و مقیاس های سنجش آن از دکتر سهرابی مراجعه شود. وی در کتابش به تعریف هوش، انواع هوش، معنویت، هوش معنوی، سنجش هوش معنوی و مقیاس های آن پرداخته. همچنین پرسش نامه های متعدد هوش معنوی را در این کتاب آورده است.

جامعه پذیری و آموزش است که هرگز پایان پذیر نیست. آنچه ما برای انجام کارهای درست به آن نیاز داریم، همان هوش اخلاقی است که با استفاده از آن به یادگیری عمل هوشمندانه و دستیابی به بهترین عمل خوب نزدیک می شویم. در هر بخشی از زندگی به بهترین اطلاعات دسترسی داریم، خطرات را به حداقل می رسانیم و دربرابر پیامدهای آن خوش بین هستیم. افراد، با هوش اخلاقی بالا، کار درست را انجام می دهند، اعمال آنها پیوسته با ارزش ها و عقایدشان هماهنگ است، عملکرد خوبی دارند و همیشه کارها را با اصول اخلاقی پیوند می دهند.

6-1. اصول ضروری هوش اخلاقی

بوربا برای هوش اخلاقی هفت اصل راضروری میداند: هوشیاری، همدردی، خودکنترلی، توجه و احترام، مهربانی، بردباری و انصاف.

1. همدردی: تشخیص احساسات و علایق افراد؛

2. هوشیاری: دانستن راه صحیح و درست و عمل در همان راه؛

3. خودکنترلی: کنترل و تنظیم تفکرات و اعمال خود به طوری که دربرابر فشارهای درونی و بیرونی ایستادگی کنیم و در همان راهی عمل کنیم که فکر می کنیم درست است؛

4. توجه و احترام: ارزش قائل شدن برای دیگران با رفتار مؤدبانه و باملاحظه؛

5. مهربانی: توجه به نیازها و احساسات دیگران؛

6. صبر و بردباری: توجه به شأن و حقوق تمام افراد، حتی افرادی که عقاید و رفتاری مخالف ما دارند؛

7. انصاف: انتخاب های عقلانی و عمل به شیوهٔ منصفانه.

6-2. اصول هوش اخلاقی در مدیریت

لنیک و کیل توانایی تشخیص درست از اشتباه را هوش اخلاقی می دانند که با اصول جهانی سازگار است. به نظر آنان، چهار اصل زیر برای موفقیت مداوم سازمانی و شخصی ضروری است:

1. درست کاری: ایجاد هماهنگی بین آنچه که به آن معتقدیم و آنچه که به آن عمل می کنیم. انجام آنچه که می دانیم درست است و گفتن حرف راست در تمام زمان ها. کسی که هوش اخلاقی سرشار است، به شیوه ای عمل می کند که با اصول و عقایدش سازگار باشد.

2. مسئولیت پذیری: کسی که از هوش اخلاقی سرشار است، مسئولیت اعمال و پیامدهای آن و اشتباه ها و شکست های خود را نیز می پذیرد.

3. دل سوزی: توجه به دیگران دارای پیامدی متقابل است؛ یعنی اگر با دیگران مهربان باشیم، آنان نیز در وقت نیاز با ما همدردی می کنند.

4. بخشش: آگاهی از عیوب خود و تحمل اشتباه های دیگران. (1)

7. دین دینداری وانواع و آثار آن

درروان شناسی دین، دین خودش را بررسی نمی کند، بلکه رابطه مردم با مسائل دینی و اینکه دین چه تاثیری در فرد و اجتماع داشته مورد بررسی قرار می گیرد. به عبارت واضح تر مطالعه درباره مسائل دین و دینداری وانواع آن واثرآن از نگاه روان شناختی مربوط به روان شناسی دین است و متخصصان متعددی مانند جیمز یونگ وآلپورت دراثربخشی آموزه های دینی دربهزیستی روانی وسلامت جسمانی تحقیق نمودند.

«دین» کلمه ای عربی است که در زبان های سامی مانند عبری و آرامی به کار رفته و به معنای قضاوت و جزا آمده است. در زبان عربی «دین» به معانی اطاعت، انقیاد و آیین و شریعت - یعنی وضع و تأسیس الهی که مردم را به رستگاری هدایت می کند و شامل عقیده و عمل می باشد - است. (2)

نیاز به دین در انسان از نگاه قرآن امری فطری و سرشتی است (3) هرچند عوامل تاریخی و اجتماعی چندی موجبات دوری از دین و تنزل دین داری را در غرب در دوره رنسانس به طور موقت فراهم آورده و پیامدهای ظهور علم نوین - نه منطقاً، بلکه با گذرهای روان شناختی - برای دین مثبت نبوده است، (4) در قرن بیستم میلادی به ویژه از نیمه دوم آن، این نیاز دوباره

1- . همان، ص98. برای تحقیق ومطالعه بیشتردرموضوع هوش اخلاقی به کتاب پرورش هوش اخلاقی آ ازکاوسی که ترجمه کتاب بوربا بوده مراجعه

شود وی در کتابش به تعریف هوش اخلاقی و هفت فضیلت اساسی برای رفتارصحیح پرداخته است.

2- . آذربایجانی و دیگران، روانشناسی اجتماعی، ص 38.

3- . فَأَ َقِمْ وَجْهَکَ لِلدِّین ِ حَنِیفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِی فَطَرَ النَّاسَ عَلَیْهَا. (روم (30): 30)

4- . آذربایجانی، روانشناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، ص 241.

سربرآورده است؛ به گونه ای که در سال 1980 مجله تایم خبر داد علاقه به پژوهش ها درباره دین احیا شده و اظهار داشته که خدا در حال بازگشتن است. (1) گسترش فناوری ارتباطات و روابط انسان ها با اشیا، سازمان ها، مکان ها و اطلاعات، میزان تغییر و تحول در زندگی بشر را به طور روزافزونی افزایش داده و ثبات و آرامش وی را به مخاطره انداخته است. لذا بشر امروز را در آستانه تصمیمی برای بازگشت به معنویت و دین کشانده است؛ به گونه ای که جامعه شناسانی مانند دورکیم و پارسونریانز، دین را عاملی در جهت تثبیت و وحدت جامعه شمرده اند. (2) همچنین استارک و بن بریج، دو صاحب نظر در حوزه جامعه شناسی و دین مدعی اند و با آزمون های تجربی به این نتیجه رسیده اند که «دین اثری معنادار در دوام بخشیدن به نظم اجتماعی دارد». (3)

بنابر آنچه گفته شد، ثمرات دین داری از منظر جیمز را به نقل از آذربایجانی، در یک دسته بندی کلی می توان این گونه بیان کرد: 1. آثار معنوی (نماز و نیایش، لذت های معنوی و تولد دوباره)؛ 2. آثار اخلاقی (فداکاری، وقار و متانت، عدم دلبستگی به دنیا و شفقت بر خلق)؛ 3. آثار شناختی - معرفتی (احساس معنای جدید در زندگی، دریافت معارف جدید، خوش بینی، الهام و اشراق)؛ 4. آثار عاطفی - هیجانی (احساس ترس و هیبت، نشاط و بهجت و سرور، بیم و امید، احساس قدرت و قوت قلب و نیروی فوق العاده و آرامش خاطر)؛ 5. سلامت و بهداشت روانی (حالت مطلوب و خوشایند جسمی، روحی و اجتماعی)؛ 6 . انسجام شخصیت و یکپارچگی هویت، که همگی از آثار اجتماعی دین داری است. (4)

همچنین در آثار فردی و جسمی و روانی دین داری در حوزه های علمی اپیدمیولوژی، بهداشت، پزشکی، روان شناسی، روان شناسی سلامت و جامعه شناسی سلامت، تحقیقات روزافزونی صورت گرفته که نشان می دهد پایبندی ها و گرایشات دینی، تأثیرات مثبت و قابل ملاحظه ای در سلامتی می گذارند.

1- . همان، ص 241.
2- . همان، ص 242.
3- . سلیمی و دیگران، جامعه شناسی کجروی، ص532.
4- . آذربایجانی، روانشناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، ص 286.

به دنبال تأیید فواید روحی و جسمی ایمان مذهبی، در سال 1995م بنیاد جان تمپلتون (1) به وجود آمد که کمک هزینه گسترش دوره های تحصیلی درخصوص ارتباط دین و پزشکی را در دانشکده های پزشکی امریکا پرداخت می کند. یافته های علمی آن مراکز نشان می دهد آموزه های دینی به سه طریق (1. راه سایکونوروفیزیولوژیک؛ 2. مسیر رفتار بهداشتی؛ 3. برخورداری از حمایت های اجتماعی) موجب ارتقای سطح سلامت عمومی می شود. در «راه سایکونوروفیزیولوژیک» یافته اند که آموزه های دینی مانند خیرخواهی، بخشش، شکر و رضا، عواطف مثبت تولید می کند و این عواطف از طریق دستگاه عصبی خودمختار، سبب عملکرد مطلوب دستگاه های فیزلوژیک از قبیل دستگاه قلبی - عروقی، گوارش و سیستم ایمنی می گردد. به ویژه تأثیر وضعیت روانی بر سیستم ایمنی بدن به خوبی بررسی شده که در سال های اخیر موضوع یک رشته علمی جدید به نام «عصب - روان - ایمنی شناسی» یا سایکونوروایمونولوژی می باشد و به این نتیجه رسیدند که افراد باایمان سریع تر از بیماری و مشکلات نجات می یابند. همچنین متخصصان در مسیر رفتار بهداشتی قائلند که آموزه های دینی مانند سحرخیزی، روزه داری، اجتناب از پرخوری و بی بندوباری جنسی در سلامت جسمانی و روانی مؤثر می باشد. (2) بنابراین آموزه های دینی افزون بر ثواب اخروی، کاربرد دنیوی پیدا نموده و برای سلامت جسم و روان جامعه بشری امری ضروری به شمار می آید.

آلپورت رویکردهای دینی را از یک نظر به دو نوع تقسیم می کند: تدین درونی و تدین بیرونی. تدین درونی در واقع پایبندی باطنی و حقیقی به آموزه های دینی است که درخلال آن، شخص متدین احساس نزدیکی به خدا را تجربه می کند؛ درحالی که تدین بیرونی، پایبندی ظاهری به آموزه های دینی برای کسب منافع، موقعیت اجتماعی و قدرت است. بعد ها آلپورت و راس، رویکرد دینی سومی را از متدینان باعنوان «دینداری حرفه ای» ذکر کردند که باوجود پایبندی قلبی به دین می خواهند از راه تدین خود به منافع مادی و موقعیت های اجتماعی نیز برسند. دستۀ اخیر به زبان عامیانه هم خدا را می خواند و هم خرما را می خواهد. با کمی دقت می توان دریافت که در ادبیات اسلامی تدین درونی معادل

.John Tempelton foundation . -1

2- . مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص 73 - 71.

اخلاص و تدین بیرونی معادل نفاق و ریا و تدین حرفه ای معادل شرک خَفی است. (1) البته معیارهای تدین دردین جامع تر وکامل تر بوده، ولی درنگاه علمی این واژه ها درحداقل هایی بایکدیگرمشترک می باشند.

1- . آذربایجانی، درآمدی بر روان شناسی دین، ص153.

پنجم. نمایه موضوعی دعاها

آثار ایمان2/55

آرامش در خواندن6/102

آرزوی شادمانی برای حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف 5/99

آرزوی مشتاقان27/143

آزادی از اسارت تن4/79

آزادی از آتش4/79

آزادی اسیران 29/157

آزمایش الهی 4/92

آزمایش عظیم ابراهیم علیه السلام4/72

آسان ساختن سختی 29/157

آسان کردن موا نع ظهور حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف 15/117

آسانی اجابت دعای بندگان4/85

آسانی سرنوشت4/78

آسانی کار32/165

آسایش تن32/165

آسمان های هفت گانه 42/189

آسیه و استجابت دعای او4/83

آشکارنمودن زیبایی12/111

آغاز ستایش با سپاس29/150

آغازگر نعمت12/111

آفرینش الهی30/159

آفرینش اهل بیت علیهم السلام3/64

آفرینندهٔ آفریدگان29/154

آگاه بر اسرار سینه ها42/190

آمادگی برای خدمت به امام عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف2/57

آمرزش از لغزش و خطا29/151

آمرزش گناه4/92

آمرزش و رحمت بر مردگان13/113

آمیختگی ایمان با گوشت و خون امام علی علیه السلام27/138

آه بیم ناکان30/159

آیهٔ تطهیر منسوب به اهل بیت علیهم السلام27/137

آئین حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم34/180

ابراهیم خلیل علیه السلام16/120

اتمام ماه رمضان33/174

اتمام نعمت27/146

اجابت دعای ادریس علیه السلام4/70

اجابت دعای حضرت نوح علیه السلام16/120

اجابت دعای فرعون با وجود کفر4/67

اجابت نیایش29/150

احاطهٔ گرفتاری 27/143

احساس امنیت 6/102

احسان و فزونی بخشش29/152

احیای دل های مرده2/62

اختلال خودشیفته4/67

ادای بدهی29/157

اذن خدا در فرمان ظهور2/55

اراده و عزم الهی 4/94

ارتباط طعم و رنگ میوه با نام خدا16/119

ص:212

ارزش شناخت خود2/55

ازبین بردن بدعت ها5/99

ازدواج حضرت علی و فاطمه علیها السلام27/138

ازلی بودن خدا30/159

ازلیت و ابدیت خدا4/68

استجابت دعا29/153

استجابت دعا به واسطهٔ نیکان برگزیده4/74

استجابت دعای آصف بن برخیا4/81

استواری در اطاعت ولیّ امر عجل الله تعالی فرجه الشریف 2/55

استواری گام ها40/187

اسکان در بهشت4/70

اسکان در بهشت27/127

اسماء الهی در پدیدارشدن آفریدگان17/125

اسماعیل علیه السلام و ذبح عظیم4/75

اشک در فراق یار 27/144

اصلاح در امور4/75

اصلاح در سنت2/61

اصول بهداشت روان32/172

اصول روان درمانی2/58

اصول روان درمانی دینی4/70

اصول روان درمانی 29/150

اصول روان درمانی دینی 42/191

اطاعت از فرمان24/131

اعتراف به عبودیت41/188

اعتماد به خدا32/172

اعمال خیانت کارانه دشمنان4/90

افزونی دارایی از راه حلال4/86

افکار سرگردان32/165

اقامهٔ برهان10/107

اقرار به بندگی 4/68

اقرار به ولایت اهل بیت علیهم السلام42/190

امام زمان مولا و سرور1/54

امام و پیشوای مؤمنانامام و گره گشایی1/53

امامان و تقرب به خدا32/171

امامان وارثان خدا بر زمین27/140

امان از ترس و بیم9/106

امر به دعا32/172

امنیت در ایمان33/178

امیدواری به حق32/165

انتظار عذاب الهی بر دشمنان15/117

انتظار فرج27/140

انتقام الهی 15/116

انتقام ولیّ امر عجل الله تعالی فرجه الشریف2/59

انس و همدلی 29/152

انصاف 4/115

انگیزه های معنوی33/173

انگیزه های معنوی32/163

انگیزۀ پیشرفت38/185

اهل بیت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم5/98

اهمیت حج33/176

ایمان احسن3/65

ایمان از اصول تئوسوماتیک3/65

ایمان و اخلاص 33/173

ایمنی از روز رستاخیز33/174

ایمنی از عذاب33/173

ایمنی ازترس4/78

ایمنی امام از شر دشمنان2/59

ایمنی دربرابر ترس29/156

بار سنگین بندگی 32/165

بازجویی در عالم برزخ10/108

بازداری از گناه3/65

بازگشت به ماه رمضان دیگر33/176

بازگشت همه به سوی خدا 4/68

بازیابی آئین توسط حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف5/99

ص:213

با شکوه ترین آمرزش33/176

باورهای دینی 33/173

باورهای معنوی2/61

بخشش بیمناکان29/153

بخشش در اوج توانمندی 29/152

بخشش همراه با چشم پوشی12/111

بدبخت از دیدگاه ولی عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف 42/193

بدهی29/157

برافراشتگی پرچم هدایت27/141

برآورده شدن نیاز 33/174

برپایی احکام متروک 2/62

برتری فرمان حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف 5/99

بردباری پروردگار42/191

برطرف سازی اندوه29/151

برقراری عدل و داد با ظهور حضرت عجل الله تعالی فرجه الشریف8/105

برکات ماه رمضان33/174

برکت آسمان و زمین28/148

برکت در آغاز و انجام کار24/131

برکت درتوشه و هزینۀ سفر حاجیان14/115

برکت ماه رمضان33/174

برکناری پرده غیبت با اذن الهی 2/55

برگشت نیرنگ بر دشمن32/167

برگشت نیرنگ به اهلش4/90

بزرگداشت ماه رمضان33/174

بستن راه عذر بر منکران27/136

بسط عدل و داد40/187

بصیرت در دانش26/133

بصیرت در دین8/104

بصیرت در دین26/133

بهترین آرزو (ولیّ امر)2/55

بهترین بخشنده4/91

بهترین تکیه گاه در سختی و آسانی1/53

بهترین حالات جان دادن42/190

بهترین درود و سلام29/155

بهترین رحم کنندگان32/172

بهترین روزی33/177

بهترین کفایت کنندگان1/52

بهترین گفتار 32/172

بهداشت روانی 4/81

بهداشت روانی 29/157

بهداشت روانی 29/151

بهداشت روانی 42/192

بهره مندی از اولاد4/83

بهشت و دیدار یاران4/83

بهشت و رضوان الهی 10/108

بهشت و همنشینی با شهدا24/146

بهشتیان و پیروی از حضرت علی علیه السلام27/139

بی اعتنایی به دنیا27/135

بی خبری و زوال یقین2/58

بیم و هراس4/74

بی نیاز واقعی42/192

بی نیازی33/177

بی نیازی از آفریدگان 4/76

بی نیازی از آفریدگان13/38

بی نیازی از پزشک و دارو4/79

بی نیازی خدا4/68

بی نیازی خدا از آفرینش انسان17/122

بی نیازی عائله29/157

بی همانندی خدا4/68

پا برجایی حق27/146

پابرجایی بر دین2/55

پابرجایی در هدایت42/190

پابرجایی دین توسط پیامبران27/136

پاداش پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم27/137

پاسخ برنیرنگ علیه حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف5/101

پاکدامنی حضرت مریم4/84

پاک سازی زمین از اهل فساد4/88

پاک سازی شهرها2/59

پاکی شکم ازحرام14/114

پذیرش تقرب الهی 33/174

پذیرش دعای حضرت موسی علیه السلام با هارون4/88

پذیرش نیایش32/168

پذیرفتن نیکی4/81

پرچم پیروزی27/144

پشتیبان درامور 33/179

پناه از شر اشرار4/75

پناه از شر شیطان34/181

پناه از شر هر بدی2/57

پناه ازخطر آفریدگان4/76

پناه پناه جویان32/167

پناه حضرت از شرّ آفریدگان8/105

پناه جویی35/181

پناهندگی به حق32/165

پوشاندن زشتی12/111

پوشاندن هر بدی 29/153

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم برترین منتخب27/136

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم سوار بر مرکب نور27/136

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و حضرت علی علیه السلاماز یک اصل27/138

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و حکمت الهی 5/98

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و خاندان او در اوج ملکوت5/98

پیامبران و برافراشتگی پرچم الهی 27/136

پیامد روزه داری33/174

پیروان حضرت درحصار و امنیت23/129

پیروان حضرت علی علیه السلام 27/138

پیروزی برجان های سر کش19/125

پیمان شکنی اهل ستم4/87

پیوند با مولا27/146

پیوند دوستی با نام خدا16/119

پیوند زمین وآسمان27/141

تبدیل خواری به عزت29/157

تجدید آیین با ظهور امام2/61

تجدید واجبات27/141

تدین بیرونی2/61

ترس از دنیا42/191

تسبیح فرشتگان30/160

تسخیر دل های ساحران61/161

تسلیم دربرابر بزرگی پروردگار10/108

تسلیم محض32/167

تسلیم شدن37/183

تشنگی ظهور 27/144

تصدیق پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم توسط انبیای گذشته42/189

تصدیق و تأکید4/69

تصدیق و تأکید18/124

تصویر چگونگی خدا42/189

تقاضای برکت درماه رجب3/64

تقاضای برکت درماه رجب3/64

تقرب الهی 33/173

تقرب به دو مولود در ماه رجب11/111

تقرب به فاطمه زهرا علیها السلام32/169

تقرب به محمد و دوری آتش33/177

تقرب و توسل32/169

تکیه گاه مؤمنان29/153

تکیه گاه الهی 32/172

تکیه گاه مؤمنان29/153

التماس در سجده32/168

تمسک به اهل بیت علیهم السلام27/137

تندرستی در سفر33/176

تنگی سینه4/94

ص:215

توان انجام کار 37/183

توانایی29/154

توانایی خدا بر انجام هر کار 4/94

توبه پذیری 33/176

توبه پذیری خدا4/69

توبهٔ حضرت آدم علیه السلام4/70

توحید و یگانگی خدا29/150

توسل به اسمای الهی دردعا16/118

توسل به امامان32/170

توشه و هزینه سفر حاجیان14/115

توفیق تحمل و بردباری 29/156

توفیق شرم و پاکدامنی بر زنان14/114

تولد پیامبر بدون پدر 27/135

ثبات قدم در پیروی امام2/58

ثناگویی با ستایش29/152

جانشین علی علیه السلام7/137

جانشین و وارث پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم 27/138

جایگاه بزرگی پروردگار29/150

جبران تهیدستی29/157

جبران نیاز4/86

جبران نیازمندان33/177

جمع در حزب و گروه حضرت2/58

جمع و پراکندگی 29/157

جهت گیری مذهبی33/177

جهل و نادانی بنده29/151

چشاندن عذاب بردشمنان حضرت 2/61

چشم پوشی از خطا29/151

چشم پوشی از گناه9/116

چشمه ظهور27/144

چگونگی ستایش27/144

چنگ زدن به دامان الهی 26/133

چنگ زدن به دامان اهل بیت علیهم السلام27/146

حسادت4/92

حضرت ابراهیم علیه السلام و رهایی از آتش نمرود4/72

حضرت داوود و استجابت دعایش4/77

حضرت سلیمان علیه السلام و استجابت دعایش4/78

حضرت صالح و یاری بر دشمنان4/71

حضرت علی علیه السلام ساقی حوض کوثر27/138

حضرت علی علیه السلام و وفای به عهد27/138

حضرت عیسی علیه السلام و سخن گفتن در گهواره4/81

حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم پیام آور مهربانی 8/104

حضرت موسی علیه السلام و نجات بنی اسرائیل4/76

حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف کلمه کامل در زمین8/104

حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف و طلب فرج17/123

حضرت نوح علیه السلام و استجابت دعایش4/71

حضرت نوح علیه السلام و رهایی از رنج4/73

حضرت یحیی علیه السلام4/82

حضرت یوسف علیه السلام و کفایت از مکر برادران16/76

حضرت یوسف علیه السلام و نجات از تاریکی ها4/76

حفاظت چشم از گناه14/114

حفظ نعمت های الهی 33/176

حقوق31/161

حکمت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم42/190

حکمت در زبان42/192

حکمت و داوری حضرت داوود علیه السلام4/77

حکومت الهی 10/329

حلال و حرام42/190

حوض کوثر 27/157

حیران و سرگشته27/144

خانه ای درجوار پروردگار4/83

خدا بهترین تکیه گاه4/78

خدا بهترین سرپرست4/71

خدا پنهان از دیده ها3/58

خدا شایستۀ بندگی 17/122

خدا صاحب دارایی 16/118

خدا عالم بر زمان ظهور2/55

خدا عزیز هر مؤمن17/122

خدا مربی انسان4/69

خدا و رزق انسان4/69

خدای آسمان و زمین28/148

خشم الهی32/164

خشم دل29/157

خشنودی پرودگار درسپاس از او4/69

خشنودی پروردگار33/175

خطر مخالفان حق15/116

خطرات دشمن32/166

خلق حیّ و زنده28/148

خلیفۀ خدا در زمین29/156

خواری کافران2/59

خود شکوفایی 33/176

خوشبختی 33/178

خون خواهی پیامبران27/144

خیر دین31/161

خیر و خوبی درکردار4/66

خیرخواهی حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف 8/104

درخواست پیروزی آشکار23/129

درخواست توبه و بازگشت11/111

درخواست خیر و برکت27/146

درخواست رستگاری 2/63

درخواست شفا و تندرستی 13/113

درخواست طول عمر برای حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف5/101

درخواست ظهور23/129

درخواست موفقیت42/191

درخواست نیکی37/183

درخواست و عطا4/67

درخواست وقار برای سالمندان14/114

درخواست همنشینی با آل محمد4/75

درخواست یاری یاران حضرت عجل الله تعالی فرجه الشریف2/59

درست کاری 37/183

درستی در نیت14/114

درود بر پیشوایان دین5/97

درود بر حجت خدا5/98

درود و تحیت بر پیامبر وآتش33/179

درود و تحیت بر صاحب زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف32/171

درود و تحیت بر محمد و خاندانش5/101

درود و تحیت برپیامبر و خاندانش4/79

درهم کوبندۀ سرکشان29/153

دعا32/172

دعا برای دیگران32/172

دعا برای رفع بلا ازحضرت حجت عجل الله تعالی فرجه الشریف5/99

دعا درجهت دفع ستم4/89

دعای حضرت نوح علیه السلام4/91

دفاع از حریم32/165

دفع اثرسود سخن چین4/73

دفع اندوه4/79

دفع شر ازحضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف 8/105

دفع شرور4/91

دفع عذاب 33/173

دفع مکر و حیله4/76

دلایل روشن حضرت عیسی علیه السلام27/135

دوری از ستم4/92

دوری از شرخواسته دشمنان وحسودان4/71

دوری از لغزش2/55

دوری از لغزش پس از هدایت2/55

دوری از نافرمانی 27/146

دوری از هراس42/191

دوری ازگمراهی37/183

دوستی با خدا27/135

دیدار امام عصر2/56

دینداری32/169

ذکر و یاد خدا4/82

ذلت مخالفان حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف5/100

ذلت منافقان21/25

راز پنهان الهی30/159

راستی در زبان8/104

راستی در زبان 26/132

رانده نشدن از درگاه الهی4/55

راه استوار 29/150

راه راست29/157

راه سایکونورو فیزیولوژیک4/82

راه ملاقات با امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف27/144

راهنمایی بر راه راست29/154

راهنمایی بر نیکی 37/183

راهنمایی دل4/7

رحم براشک32/163

رحم برگریه و زاری32/172

رحم به خشکی چشم4/48

رحمت دربرابر گناه4/86

رزق و روزی29/154

رستگاری33/177

رسیدن به آرزو در دنیا و آخرت4/85

رسیدن به آرزوها29/157

رسیدن به بهشت4/94

رسیدن به بهشت33/174

رسیدن به خشنودی پروردگار4/76

رسیدن به خواسته ها 32/168

رسیدن به سعادت42/194

رسیدن به کرامت27/147

رضایت از فرمان الهی 31/161

رفتار مذهبی33/176

رفع اندوه32/163

رفع شر31/162

رفع هر گزند از امام 2/63

رمضان و نزول قرآن33/174

رنج ایوب علیه السلام32/172

رنج و گرفتاری32/167

رنج و محنت از ناحیه دشمن32/167

روان درمانی اسلامی 37/183

روان درمانی حمایتی 19/125

روانشناسی شخصیت42/192

روانشناسی شخصیت سالم4/91

روان شناسی شخصیت سالم17/122

روان شناسی شخصیت سالم24/131

روانشناسی شخصیت سالم36/182

روزه داری33/176

روش تطابق دینی4/85

روش تطابق دینی4/78

روش تطابق دینی 41/188

روشنگری دل8/104

روشنگری ستارگان30/160

روشنی اندیشه8/104

روشنی ایمان26/133

روشنی چشم4/74

روشنی چشم با دیدار پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم4/85

رویش گیاهان30/159

رهایی از اندوه36/184

رهایی از آتش33/174

رهایی از دوزخ33/174

رهایی از زبانه های آتش درقیامت4/74

رهایی از ستم4/80

رهایی از ستم هر ظلم4/71

رهایی از سختی 20/126

ص:218

رهایی از غرق شدن در دریای ستم4/80

رهایی از غل و زنجیر جهنم4/83

رهایی از گروه ستمگران32/167

رهایی مؤمنان از ذلت2/58

ره آورد امید42/191

رهبری 27/144

ریزش گناهان4/73

ریشه کن کردن ستم2/59

زاده برگزیدگان الهی27/141

زاینده تیرگی آشوب32/163

زکریا درمحراب عبادت4/82

زمان ظهور2/55

زنجیر گرفتاری 29/150

زندگی و مرگ زیبا4/83

زنده سازی سنت های کهنه شده23/129

زیادی گناه4/94

ساقی حوض کوثر27/138

سپاس نعمت42/190

سپاس و ستایش خداوند9/106

ستارگان فرورنده امامت27/140

ستایش بر توحید و یگانگی خدا29/150

ستایش بزرگواری30/159

سختی در آزمون1/55

سختی مؤاخذه پروردگار4/89

سخن با حضرت موسی علیه السلام27/135

سرانجام پیوند با ولیّ امر عجل الله تعالی فرجه الشریف27/146

سرانجام کار29/151

سرکشی اهل طغیان4/87

سلام کامل27/135

سلامت جسم و روح42/191

سلامتی برغریبان دور از وطن13/113

سلامتی جسمی33/176

سلامتی در حیات4/82

سلامتی درحیات وممات4/82

سنگینی گناه 4/92

سنگینی گناه32/165

سوختن آتش دشمن32/166

سوزش قلب و سینه32/167

سوزش و داغی سینه32/167

سینه های دردمند29/157

شایستگی حال12/111

شب زنده داران30/159

شب قدر 33/174

شریک قراردادن برای خدا6/101

شفاعت برگزیدگان23/28

شفای سینۀ بندگان صالح2/59

شفای سینۀ دردمند2/62

شکافندۀ سپیده دم29/151

شکافندۀ سنگ ها30/159

شکایت از فقدان نبی2/60

شکستن پایه های ظلم2/61

شِکوه از فزونی فتنه وبلا2/60

شکوه از نبودن امامان27/139

شکوه ماه رجب3/64

شمشیر ذوالفقار30/28

شناخت پروردگار30/159

شناخت خدا در سیمای اهل بیت علیهم السلام3/64

شناخت درمانی22/128

شناخت منزلت خدا42/189

شنوایی حکمت8/104

شهادت حضرت علی علیه السلام27/139

شیرینی شناخت حضرت حجت عجل الله تعالی فرجه الشریف2/55

شیوه های درود و دعا برای رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم5/96

صفات الهی 16/120

طب تئوسوماتیک33/178

طعم درخواست29/151

طعم و مزۀ آب با نام خدا16/119

طلب افزایش ایمان و پایداری 3/65

طلب امان و خاطرجمعی6/102

طلب آرامش32/165

طلب آرامش و رهایی برای اسیران14/115

طلب آمرزش42/191

طلب آمرزش برای شیعیان39/186

طلب بخشش4/70

طلب تندرستی بر بیماران11/111

طلب جمع پراکندگی 4/75

طلب رأفت و مهربانی 27/146

طلب روزی حلال28/148

طلب روزی گسترده 28/148

طلب روزی گسترده 42/191

طلب رهایی4/51

طلب رهایی و گشایش 32/167

طلب شهادت4/92

طلب عافيت4/79

طلب عافيت33/179

طلب عمر طولانى 33/178

طلب عمر طولانى براى امام عصر عجل الله تعالى فرجه الشريف 2/58

طلب فراخى آرامگاه4/73

طلب گشايش42/191

طلب مغفرت براى پدر و مادر مؤمنان4/86

طلب مهربانى وبخشايش بر مردگان14/114

ظفر بر دشمن32/166

عافيت براى همگان33/179

عافيت در پايان كار42/191

عافيت در ظاهر و باطن4/79

عالم اسرار3/64

عبادت 33/176

عبادت در ماه رمضان33/176

عجز خود دربرابر حقيقت هستى42/189

عدالت امام عصر عجل الله تعالى فرجه الشريف 2/61

عدل و داد توسط حضرت مهدى عجل الله تعالى فرجه الشريف 8/105

عزت دولت اسلامى 29/156

عزت بخشی33/178

عزت بخشی خدا16/118

عزت پذیری30/159

عزت مندی دوستان27/141

عطای بخشش29/153

عطیهٔ الهی 4/85

عظمت الهی 29/153

عفو الهی41/188

علی علیه السلام راهنمای گمراهی 27/139

علی علیه السلام ریسمان استوارالهی 10/23

علی علیه السلام سرور جانشینان32/169

علی علیه السلام و اصرار امت در دشمنی با او27/139

علی علیه السلام و جنگ با دشمنان27/139

علی علیه السلام و مخالفت دشمنان27/139

عنایت پروردگار 33/173

غایب دور از نظر 27/143

غبطه بر جایگاه پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم5/94

غم و اندوه28/148

غیبت طولانی 2/58

فرازی از خطبه غدیر27/137

فرمانروایی حضرت داوود علیه السلام4/77

فرود در قبر و منزل آخرت11/110

فروغ یقین8/104

فزونی شکوه و کرامت برای ولی امر عجل الله تعالی فرجه الشریف 2/58

فواید ظهور حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف 8/105

قبول مرگ42/190

ص:220

قبولی حج33/176

قبولی دعا33/174

قضا و قدر الهی 33/176

کاملترین خشنودی 33/176

کرامت24/23

کفایت از بیم و هراس4/74

کفایت از هر بدی4/84

کفایت از هر شر و بدی4/71

کفایت کننده در تنهایی9/116

کمی کردار و آرزوی بخشش42/193

کیش ابراهیم34/180

گرفتاری41/188

گستاخی در نافرمانی 42/193

گستردگی بخشش29/150

گستردگی رحمت الهی 42/191

گشایش از تنگنا22/128

گشایش آسان29/156

گشایش کار32/163

گشایش گرفتاری32/168

گفتار درست در سخن14/114

گفتگو درگهواره32/171

گمان نیکو به پروردگار24/131

گنجینه های زمین32/171

گواهی پیامبر42/191

لطف و کرم پروردگار13/113

لغزش گام ها32/165

لغزش و خطا 29/150

ماه رجب و تقرب به دو مولود آن11/110

ماه رمضان و نزول قرآن33/174

مجازات پروردگار29/150

مجازات ستمگران4/87

محافظت حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف 8/105

مخالفت و کینه توزی27/139

مدح صفات الهی 20/136

مراقبه متمرکز12/111

مردن به راه و روش ائمه2/57

مرگ همراه با آمرزش10/108

مستور در سراپردهٔ الهی 4/84

مسیر رفتار بهداشتی1/53

مشتاقان ولیّ امر27/146

معجزات حضرت عیسی علیه السلام4/81

مقدرات خوب31/165

مقررات مذهبی23/129

مکانیزم دفاعی 8/105

مکه خانۀ برکت27/136

ملک سلیمان4/78

مناجات با پروردگار4/94

موفقیت در تصمیم26/133

مهربانی امام عجل الله تعالی فرجه الشریف39/186

مهربانی پروردگار30/158

میل درونی و لغزش شیطان6/101

نابودی باطل27/146

نابودی ستمگران29/153

نابودی سرکشان27/141

نابودی مخالفان2/59

ناتوانی فهم ازدرک پروردگار30/159

نادیده گرفتن خطا29/150

نادیده گرفتن لغزش انسان ها9/58

نافرمانی بنده خطاکار6/101

نافرمانی کردن خدا6/101

نام الهی در قبولی در خواست بنده20/126

نام پروردگار از زبان موسی علیه السلام و هارون4/88

نام خاص الهی 16/118

نام خدا درمان درد21/127

ص:221

نام مقدس الهی درشکافتن دریای نیل16/121

نام مقدس الهی و رهایی حضرت عیسی علیه السلام از دست دشمنان16/121

نام واحد و یکتای خداوند16/119

نام ویژه الهی20/126

نامحدودبودن مرز ستایش پروردگار4/69

نتایج ظهور 2/61

نجات از بازجویی عالم برزخ 10/108

نجات از گرفتاری 4/73

نجات شایستگان29/153

ندبه کنندگان27/140

نرمی دل در پیشگاه ولی عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف 2/55

نزدیکی به خدا4/76

نزول قرآن28/148

نشانه های پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم در تورات و انجیل42/189

نشانه های گشایش32/163

نظر رحمت الهی 27/147

نظر همراه با لطف 32/164

نعمت های گسترده خدا10/107

نفی اختلال اجتماعی 4/84

نفی شخصیت جامعه ستیزی4/88

نقش توکل33/173

نگرش2/47

نگرش مذهبی 2/57

نور دیده های پیامبر 32/170

نومیدنشدن از ظهور 2/58

نهایت خواری و ذلت بنده32/168

نیایش4/74

نیایش الهی26/133

نیایش حضرت ایوب علیه السلام4/79

نیت صادقانه4/94

نیرنگ علیه حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف 5/100

نیکویی در رفتار4/79

نیمه شب و ندای پروردگار 4/85

واردشدن در بهشت32/165

واقع بینی 3/65

واگذاری امور31/161

واگذاری به غیر خود (خدا)3/65

واگذاری کار به خدا33/173

والایی ویژگی خاص خدا 17/122

وجوب فرمان برداری از امامان8/104

وجه جمال خدا27/141

وحی الهی27/135

ورود به دژ محکم الهی 4/78

وصف ناپذیری خدا10/107

وعدهٔ الهی در انتقام ازدشمنان7/103

وعدهٔ الهی در تحقق عذاب15/116

وعدهٔ جهانی شدن آیین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم27/136

وفای به عهد16/121

وفای به عهد 40/187

وفای به عهد و پیمان26/133

وفور نعمت33/176

وکالت در موضوع 37/183

ویران سازی گمراهی5/99

ویرانی شرک و نفاق27/141

ویژگی رفتاری4/45

هجوم گناهان4/95

هماهنگی براساس تقوا27/141

هم جواری 4/75

همدلی 4/22

همسایه و همنشینی 4/92

همنشینی با شهدا27/146

هوش معنوی 13/113

یاری بر اجرای احکام23/129

یاری بر فرمانروایی حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف 2/58

ص:222

یاری بر کافران32/172

یاری پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم27/147

یاری پیروان حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف 8/105

یاری دوستان حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف8/105

یاری سپاه و یاران مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف15/117

یاری و پیروزی رزمندگان14/114

یکتای در مهربانی42/193

یگانگی در فرمانروایی10/107

احساس امنیت102, 211

اختلال ضداجتماعی84

استواری در اطاعت ولیّ امر212

اصول روان درمانی دینی59, 150, 212

اعتقاد به خدا49, 122

امام زمان مولا و سرور212

امام و گره گشایی212

امید35, 39, 49, 50, 51, 53, 73, 77, 78, 91, 94, 96, 140, 164, 178, 191, 218, 226, 227

اندیشهٔ معنوی72

انگیزش معنوی143, 174

انگیزهٔ پیشرفت185, 212

باورهای معنوی61, 213

بهداشت روانی9, 10, 35, 39, 41, 45, 53, 73, 102, 108, 122, 124, 125, 127, 131, 143, 145, 152, 161, 172, 173, 178, 193, 199, 213, 225, 226, 227, 228, 229

تصعید201

تصویرسازی ذهنی فراشخصی127

جاذبهٔ میان فردی75

جهت گیری مذهبی178, 215, 228

حسادت93, 215

خودشکوفایی معنوی175

خودشیفتگی67

درست کاری114, 205, 216

دینداری10, 60, 68, 157, 162, 206, 208, 217

دینداری برون سو60, 157

روان درمانی حمایتی125, 217

روانشناسی شخصیت سالم108, 131, 217

روزه داری66, 174, 176, 214

سختی در آزمون218

شناخت درمانی38, 197, 218, 225

طب تئوسوماتیک65, 178, 198, 219

فرا انگیزش92

قدردانی11, 150, 154, 226

مثبت نگری37, 41, 69, 77, 82, 151, 154, 227

مراقبۀ متمرکز184

مسیر رفتار بهداشتی53, 220

مشارکت مذهبی116

مقابلۀ مذهبی32, 78, 161, 188, 200, 201

مناسک مذهبی129

نگرش 10, 14, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36,
38, 39, 42, 43, 46, 47, 48, 49, 56, 57, 59, 69, 72, 80, 82, 86,
102, 122, 124, 125, 128, 133, 143, 151, 162, 173, 178, 192,
194, 199, 203, 204, 221, 225, 228, 229

نگرش مذهبی 33, 34, 35, 36, 57, 221, 228, 229

نوع دوستی 9, 80, 86, 113, 145, 172, 194, 201

نیایش 6, 10, 13, 14, 16, 18, 19, 22, 28, 29, 32, 34, 37, 40, 41,
42, 43, 46, 48, 49, 53, 55, 58, 64, 67, 74, 77, 79, 80, 81, 85,
88, 89, 90, 91, 96, 101, 103, 104, 106, 107, 110, 111, 113,
114, 116, 118, 122, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 131, 132,
133, 134, 135, 148, 150, 152, 159, 161, 163, 168, 169, 172,
173, 180, 181, 182,

ص:224

183, 185, 186, 187, 188, 189, 195, 197, 198, 204, 211, 214, 221, 227, 228, 230

واقع بینی41, 152, 193, 200, 221

ویژگی عاطفی191

ویژگی شناختی108

همانندسازی73, 82

هوش معنوی47, 74, 86, 90, 106, 129, 202, 203, 221, 226, 228, 230

منابع

الف)فارسی

قرآن کریم

1.آذربایجانی، مسعود و دیگران، روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، 1387ش.

2.آذربایجانی، مسعود، درآمدی بر روان شناسی دین، قم: پژوهشگاه حوزه ودانشگاه، 1387ش.

3.آذربایجانی، مسعود، روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم اسلامی دانشگاه ها (سمت)، 1382ش.

4.آذربایجانی، مسعود، روان شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، 1387ش.

5.ابطحی، محمدباقر، صحیفه صادقیه، انتشارات موسسه الامام المهدی، قم، 1383ش.

6.ابطحی، محمدباقر، صحیفه علویه، انتشارات موسسه الامام المهدی، قم، 1385ش.

7.احسان بخش، سید صادق، آثار الصادقین، قم: نشر صادقین،1376ش.

8.احمدی فراز، محمد مهدی، آرامش با نیایش، اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی، 1395ش.

9.احمدی فراز، مهدی، صحیفهٔ سجادیه با اشاراتی به بهداشت روانی، قم: معارف، 1391ش.

10.اس. بک، جودیت، مترجم محمدرضا محمدی و همکاران، شناخت درمانی اصول و مفاهیم ماورای آن،تهران: کتاب ارجمند، 1391ش.

11.اسدی، علی و همکاران، بیا در مورد افسردگی حرف بزنیم، وزارت بهداشت درمان، تهران 1396ش.

12.آقا علی، فاطمه و احمدی،محمدرضا، «مطالعه تاثیر مشاوره گروهی شناختی – رفتاری با تاکید بر اندیشه های معنوی در افزایش معنویت و سلامت روان بیماران ام اس استان قم»، فصلنامه علمی - تخصصی روانشناسی و دین ش13، قم: موسسه امام خمینی،1390ش.

13.آقابابائی، ناصر، «نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی»، قم: فصلنامه علمی _تخصصی روانشناسی و دین، ش11، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه،1389ش.

14.آمدی، سیف الدوله، ابکارالافکار فی اصول الدین ، قم: دارالکتب،بی تا.

15.انصاری، مریم و دیگران، «تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر سلامت روان»، فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش 6، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، 1389ش.

16.اهری، عیسی، صحیفۀ مهدیه، قم: رسالت،1387ش.

17.اوسطی، حسین، دوازده گفتار درباره حضرت مهدی، قم: حشر، بی تا .

18.براهنی، محمدنقی، زمینه روان شناسی هیلگارد، تهران: رشد، 1386ش.

19.بلخی، محمد، مثنوی مولوی، تهران: ققنوس، 1385ش.

20.بنی اسدی، حسن، «فرا انگیزش ها و یژگی های افراد خود شکوفا در سرداران شهید استان کرمان» ، فصلنامه علمی _تخصصی روانشناسی و دین، ش13، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، 1390ش.

21.بهاری، فرشاد، مبانی امید و امید درمانی،تهران: دانژه، 1390ش.

22.بی آزار شیرازی، عبدالکریم، طب روحانی یا بهداشت روانی، تهران: نشر فرهنگ اسلامی، 1373ش.

23.حلّی، حسن بن یوسف، الالفین، قم: المؤسسه الاسلامیه، بی تا.

24.حمدیه، مصطفی و دیگران، اصول و مبانی بهداشت روانی، تهران: سمت، 1386ش.

25.حمدیه، مصطفی، تفکر الهی و بهداشت روانی، مجموعه چکیده چهل سخنرانی، تهران: دفتر مطالعات اسلامی در بهداشت روانی انستیتو روانپزشکی، 1376ش .

26.خامنه ای، سید علی، انسان 250 ساله، تهران: مرکز صهبا،1391ش.

27.رجبی، سوران و دیگران، «نقش روزه در تأمین سلامت روانی پرسنل اداری دانشگاه»، فصل نامه علمی تخصصی روان شناسی و دین، ش4، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، 1387ش.

28.سهرابی ، فرامرز، هوش معنوی و مقیاس های سنجش آن، تهران: آوای نور، 1391ش.

29.سیادت و مختاری پور، مرضیه، «بررسی مقایسه ای ابعاد هوش اخلاقی از دیدگاه دانشمندان با قرآن کریم و...»، دو فصلنامه علمی _تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش4، قم: پژوهشگاه حوزه ودانشگاه، 1388 ش.

30.شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران: رشد، 1388ش.

31.شجاعی، محمد صادق، «نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و...»، فصل نامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش1، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، 1386 ش.

32.شجاعیان، رضا و زمانی منفرد، افشین، بررسی رابطه بین استفاده از دعا در زندگی روزمره و سلامت روانی و عملکرد شغلی، چکیده مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، 1380ش.

33.شریعتی، علی، نیایش ، فرانسه: دفترتدوین مجموعه اثار دکتر، 1338ش.

34.شریفی، احسان، «ساخت و بررسی ویژگی های روان سنجی، پرسشنامه گرایش های معنوی در دانشجویان دانشگاه اصفهان» ، دو فصلنامه علمی _تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش2،قم: پژوهشگاه حوزه ودانشگاه،1387ش.

35.شیخی، سیامت و همکاران، اصول و مبانی گروه های درمانی معتادان بی نام، چکیده مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، 1380ش.

36.صادقیان، احمد، قرآن و بهداشت روان، قم: مرکز تحقیقات قرآن کریم المهدی، 1386 ش.

37.صانعی، صفدر، نقش مذهب در بهداشت روانی، قم: انتشارات پیام اسلام، 1376ش.

38.صدوقی، مجید، «تأملی در سازه های مذهبی و جایگاه آنها در روان شناسی سلامت»، دو فصلنامه علمی _تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی ، ش1، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه،1386ش.

39.عبادی، ندا و دیگران، «بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری در افزایش امید به زندگی»، فصل نامه علمی تخصصی روان شناسی و دین، ش10، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، 1389ش.

40.عباسی، محمود و همکاران، درآمدی بر سلامت معنوی، تهران: گروه سلامت معنوی فرهنگستان علوم پزشکی، 1392ش.

41.غفاری، ابراهیم، آیین نیایش، چ7، مشهد: آستان قدس رضوی، 1386ش.

42.فرامرزی، سالار، «بررسی رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی»، فصلنامۀ علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش5، قم: پژوهشگاه حوزه دانشگاه، 1388 ش.

43.فقیهی، علی نقی، «مقایسه الگوی چند وجهی اسلامی با مدل شناختی بک در درمان افسردگی»، دو فصلنامه علمی _تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش1، قم: پژوهشگاه حوزه دانشگاه، 1386ش.

44.قرش بناب، علی اکبر، قاموس قرآن، ج5، نشر دارالکتب الاسلامیه، تهران، 1371ش.

45.قریشی راد، فخرالسادات، نقش مذهب و رویارویی مذهبی در بهداشت روانی، چکیده مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، 1380ش.

46.کجباف، محمدباقر، «مقایسه نگرش مذهبی و شدت ایمان مذهبی در دانشجویان»، فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی ، ش3، قم: پژوهشگاه حوزه دانشگاه، 1387ش.

47.کریمی، یوسف، نگرش و تغییر نگرش، تهران، موسسه نشر ویرایش، 1388ش.

48.کلانتری، مهرداد، معنویت و روان شناسی مثبت، اصفهان، کنکاش، 1389 ش.

49.کلباسی، محمدرضا، انیس اللیل، اصفهان،چاپخانه محمدی، 1354 ش.

50.کوشان، محسن و واقعی، سعید، روان پرستاری، سبزوار، دانشگاه علوم پزشکی، 1380ش.

51.گاندی، مهاتما، نیایش ، ترجمه شهرام نقش تبریزی، تهران، نشر نی،1392ش.

52.گل پرور، محسن، «سلامت عمومی دانشجویان تابعی از جهت گیری مذهبی و...»، دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش4، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه ، 1388ش.

53.گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران، ارسباران، 1388ش.

54.مجلسی، محمدباقر ، مهدی موعود، ترجمه علی دوانی، تهران، اسلامیه،1385ش.

55.محمدی محمدرضا وهمکاران، مولف جودیت اس.بک شناخت درمانی اصول ومفاهیم ماورای آن، انتشارات کتاب ارجمند، تهران، 1391ش.

56.مختاری پور، مرضیه و دیگران، «بررسی مقایسه ای ابعاد هوش اخلاقی از دیدگاه دانشمندان با قرآن»، دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش4، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، 1388ش.

57.مرعشی، سیدعلی، بهداشت روان و نقش دین، تهران: علمی و فرهنگی تهران، 1387ش.

58.مشکور، محمد جواد، فرهنگ فرق اسلامی، مشهد: آستان قدس رضوی، بی تا.

59.مقدس اردبیلی،احمد، حدیقه الشیعه، قم: انصاریان، بی تا.

60.مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، چ22، قم: دارالکتب الاسلامیه، 1366ش.

61.ممتازی، سعید، مشاوره مذهبی در فرهنگ مسیحی، چکیده مقالات اولین همایش نقش دین در هداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، 1380ش.

62.مهرایی زاده، هنرمند و کاظمیان، مهناز، «بررسی رابطه نگرش مذهبی با شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر»، فصلنامه علمی _تخصصی روانشناسی و دین، ش8، قم: پژوهشگاه حوزه دانشگاه، 1388ش.

63.مهروش، فرهنگ، مروری برگستره دعاپژوهی، انتشارات بصیرت، تهران، 1389ش.

64.موقری، محمدرضا و علیرضا نیک بخت نصرآبادی، اهمیت توجه به نیازهای مذهبی در سالمندان بستری در بخش های روانی، چکیده مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، 1380ش.

65.میلانی فر، بهروز، بهداشت روانی، چ9 ، تهران: قومس، 1386ش.

66.ناجی اصفهانی، همایون و همکاران، معنویت در پرستاری، اصفهان: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی با همکاری انتشارات مانی، 1392ش.

ص:230

67.نصر اصفهانی، مهدی، به سمت تطابق فرهنگی در DSM-IV، مجموعه چکیده چهل سخنرانی، دفتر مطالعات اسلامی در بهداشت روانی، تهران: انستیتو روانپزشکی تهران، 1376ش.

68.هدایتی مهرنوش وهمکاران، پرورش هوش معنوی ازطریق فلسفه برای کودکان، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی ومطالعات فرهنگی، 1391ش.

69.وفایی، مریم، «ارزیابی روایی افزوده مقابله مذهبی در پیش بینی تعالی پس ضربه ای و درماندگی»، فصلنامه علمی _تخصصی روانشناسی و دین،ش7، قم: موسسه آموزشی امام خمینی ،1388ش.

70.ویس کرمی، مهرداد، اخلاق اسلامی، اصفهان :چاپخانه کمالی نژاد، 1383ش.

71.یونسی، جلال، افسردگی، تهران: قطره، 1386ش.

ب) انگلیسی

Allport، G. W. Ross، J. M. (1967). Personal Religious.1 Orientation and prejudice. Journal of personality and social .psychology، 5، 432-443

Allport، G. W. ، Vernon P. E. ، lindzey، G. (1960). Manual:.2 .Study of values (3rd ed.)Boston: Houghton Mifflin Company

Allprot. G. W. (1950) The individual and His Religion. New.3 .York: Mcmillan

Amaro، J. W. F. (1998). Psychology، psychoanalysis and.4 religious faith. psychwww. com/psyrelig/amaro. html

american pastoral Councelors (2002). About Pastoral.5 Counceling. http: //www. aapc. org/about. htm

Bar-on، R. (2001). Emotional intelligence and self-.6
.actualization، New York: Routledge

Benson، H. (1996). Timeless Healing: The Power and.7
.Biology of Belief. New york: Scribner

Benson، H. (2000). The Relaxation Response. New york:.8
HARPERTORCH

.Boeree، C. G. (2002). GORDON ALLPORT. 1897- 1967.9

Chiu، L. (2001). “Spiritual resources of Chinese.10
immigrants with breast cancer in the USA”، International
.Journal of Nursing، 38(2)، pp. 175-184

Clinebell، H. J. (2002). The Christian Massage and Mental.11
.Health

Cobb، C. D. J. D. mayer، (2000)، “Emotional Intelligence:.12
what the Research says”، Educational Leadership، 58، pp.
.14-18

Conscious Pursuits (2005). Spiritual Intelligencem.13
.Conscious Pursuits، Inc، All Rights Reserved

Crandall، J. ، Rasmussen، R. (1975). Purpose in life as.14
related to specific values. Journal of Cinical Psychology، 31،
.483-485

ص:231

.Darke C. (2002). Religion Vs. Psychiatry in Alienation.15

Davis، J. (Jun. 10، 2002). Spirituality Prerents Depression.16
.in old Age

Dossey، L. (1996). Prayer Is Good Medicine. New York:.17
.Harpercollins Publishers Inc

Elkins، M. R. Cavendish (2004)، "Developing a plan for.18
pediatric spiritual care"، Holistic Nursing Practice 18(4)، pp.
.179-186

Ellis، A. (1980). Psycho theapy and Atheistic values: A.19
Response to A. E. Bergin's "psychotherapy and Religious
values". journal of consulting and clinical psychology، 48،
.633-639

Fountain، D. E. (1999). God، Medicine Miracles. The.20
.Spiritual Factor in Healing. U. S.: Shawbooks

Hales، D. R. (2001). An Inactivation to Health. U. S:.21
Wadsworth

http: //faculty. plts. edu/gpence/html/mental. html.22

http: //my. Webmd. com/content/article/1738. 52435.23

http: //pmep. cce. cornell..24
edu/profiles/extoxnet/dienoochlor-glyphosate/cimethoate-
ext. html

http: //stepsalanostl. org. html.25

http: //webmd. com/content/article/27/1728_60756. htm.26

http: //www. ffrf. org/fttoday/2000/jan_feb2000/sloan..27
(html (Oct. 6، 2006

http: //www. psychwww. com/psyrelig/sollod2. html.28

/http: //www. rcpsych. ac. uk/college/sig/spirit.29

http: //www. ship. edu/-cgboeree/allport. html.30

http://home.earthlink.net/~ openedbook/Religion..31
psychiatry. aliena. html

http:/findarticles..32
com/cf_dls/m0BSC/4_12/82551722/print. jhtml

Koenig، H. G. (1998). Religion and Mental Health..33
.California.: Academic Press

Levin، J. S. et al (2002). God، Faith and Health. New York:.34
.John Wiley Sons، INC

Loewenthal، Kate et al (Jan 28، 2002). Religion May.35
.Influence Attitudes Towards Alcohol and Depression

Mayer، J. D. ;R. D. Caruso S. Peter، (2000)، " Emational.36
Intelligence meet traditional Standards for an Intelligence"،
.Emational Intelligence، 27، pp. 267-298

McGuire، M. B. (1993)، "Health and spirituality as.37
contemporary concern"، Annals of the American Academy of
.Political Social Science، 527، pp. 144-155

McSherry، W.; P. Draper، D. Kendrick (2002)، "The.38
construct validity of a rating scale designed to assess
spirituality and spiritual care"، International Journal of
.Nursing Studies 39(7)، pp. 723-734

?NA Society. (2002). What Is The Narcotic Anonymous.39

Narayanasmy، A. J. Owens (2001)، “A critical incident.40
study of nurses’ responses to the spiritual needs of their
.patients”، Journal of advanced Nursing 33(4)، pp. 446-455

Nelson، R. (Sep. 13، 2006). Mental Health and Spiritual.41
Wealth، can Modern Psychiatry Find Room for a Higher
?Power

Newberg، A. D. ; E. D. Aquili V. Rause (2001)، Why God.42
won’t go away: Brain science and the biology of belief، New
.York، NY، USA: Ballantin Books

ص:232

43. Oswald، K. D. (2004)، Nurses’ perceptions of spirituality and spiritual care and emotional Intelligence، Unpublished Doctoral Dissertation، Darke University، Des Moines، IA، US.

44. Petrides، K. V; N. Frederickson A. Furnham (2003)، “The Role of Trait Emotional Intelligence in Acadamic Performance and Deviant Behavior at school”، Journal Personality and Individual Differnces، Vol 17، pp. 37-57.

45. Pressman، Peter (1992). Journal of Hospital Community Psychiatry، vol43، No: 12

46. Ramachandran، V. S. Blakeslee (1998)، Phantoms in the brain: Probing the mysteries of the human mind، London، UK: Fourth Estate.

47. Ross، L. A. (1994)، “ Spiritual aspects of nursing”، Journal of Advanced Nursing 19، pp. 439-447.

48. Sloan، R. P. (2000). Religion، Spirituality Medicine.

49. Smith، S. (2004)، “Smith، Exploring the interaction of emotional Intelligence and spirituality”، Traumatology 10(4)، pp. 231-243.

50. Sollod، R. N. (2002). Integrating Spiritual Healing Approaches and Techniques into Psychotherapy.

51. Stricker، G. Gold، J. R. (1993). The comprehensive Handbook of Psychotherapy Integration. New York: Plenum Press.

52. Taylor، A. J. W. (2001). Spirituality and Personal Values: Neglected Components of Trauma Treatment. Traumatology،

.Vol. 7، No. 3

The Royal College of Psychiatrists. (2002). Spirituality.53
.and Psichiatry Special Interst Group

Thompson، I. (2002)، "Thompson، Mental health and.54
spiritual care"، Nursing Standard: Official Newspaper of the
Royal College of Nursing 17(9)، pp. 33-38. View Record in
.(Scopus | Cited By in Scopus (6

Van Leeuwen، R. B. Cusveller (2004)، " Nursing.55
competencies for spiritual care"، Journal of Advanced
.Nursing 48(3)، pp. 234-246

Vaughan، F. (2002)، "What is spiritual intelligence?"،.56
.Journal of Humanistic Psychology، 42(2)، pp. 16-33

W. H. O. (2001). Mental Health: New Understanding، New.57
.Hope، The WORLD HEALTH REPORT

Wolman، R. N. (2001)، Thinking with Your Soul: Spiritual.58
.Intelligence and Why ?? Matters، New York: Harmony Books

Zohar، D. L. Marshall (2000)، SQ: Spiritual Intelligence:.59
.The ultimate intelligence، New York، NY، USA: Bloomsbury

درباره مرکز

بسمه تعالی
هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ
آیا کسانی که میدانند و کسانی که نمیدانند یکسانند ؟
سوره زمر/ 9

مقدمه:
موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال 1385 هـ .ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:
موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:
1.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
2.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
3.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...
4.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
5.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
6.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:
1.عمل بر مبنای مجوز های قانونی
2.ارتباط با مراکز هم سو
3.پرهیز از موازی کاری
4.صرفا ارائه محتوای علمی
5.ذکر منابع نشر
بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :
1.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه
2.برگزاری مسابقات کتابخوانی
3.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...
4.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...
5.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com
6.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...
7.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی
8.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...
9.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)
10.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)
11. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در 8 فرمت جهانی:
JAVA.1
ANDROID.2
EPUB.3
CHM.4
PDF.5
HTML.6
CHM.7
GHB.8
و 4 عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :
ANDROID.1
IOS.2

WINDOWS PHONE.3
WINDOWS.4
به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .
درپایان :
از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک 129/34- طبقه اول
وب سایت: www.ghbook.ir
ایمیل: Info@ghbook.ir
تلفن دفتر مرکزی: 03134490125
دفتر تهران: 88318722 ـ 021
بازرگانی و فروش: 09132000109
امور کاربران: 09132000109